

НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 9(45) 2020

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ





Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 18.12.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» (12 декабря 2020 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2020
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

Галенко В. Я., Маков И. В. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ	5
Кузьмичев Е. С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЛКОГОЛИЗМА КАК ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ	10
Забалуева Т. С. ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: КАК СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРИВЫЧКОЙ	14
Мостовая Т. Н., Мышкин А. И., Лобынцев И. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ	19
Суховольская И. С., Колесникова Н. В. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	26
Паначев В. Д., Зеленин Л. А., Скаковец И. С. ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ	30
Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ	35
Алимпьева А. О., Щербинин П. Т., Апарина М. В. СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ФОРМУЛЫ СЧАСЛИВОЙ ЖИЗНИ	38
Паначев В. Д., Зеленин Л. А., Скаковец И. С. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	42
Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕДИТАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	46
Разумова А.-М. А., Колесникова Н. В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	50
Митусова А. С. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	55
Межман И. Ф. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ	60
Сабелло Д. А., Максимова Е. Н. СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ	65
Матвеева П. А., Колесникова Н. В. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	68
Струганов С. М., Бобровик А. П., Гаврилов М. А. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	74

Швыдкая О. С. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ	80
Ворончуков Н. С., Колесникова Н. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	85
Валевская А. Ю. ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ ЭПИДЕМИИ. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ	89
Паначев В. Д., Морозов Д. П., Скаковец И. С. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ПРИМЕРАХ ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ	94
Галенко В. Я. ОПТИМАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)	105
Межман И. Ф. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ	110
Лелетко К. О. КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	118
Чернова А. А., Лукьянова Л. М. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	123
Теплова Ю. А., Учасов Д. С. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	126
Бутузова Е. Е., Колесникова Н. В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП	132
Збиняков Ф. Н. ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	141
Ерохина М. А., Протопопова В.Д., Апарина М. В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	146
Бурковская Т. В., Овсянникова О. А. К ВОПРОСУ О МОДЕЛЯХ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРАНАХ ЕВРОПЫ И РОССИИ	149

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ****TRAINING PROGRAM IN THE GYM FOR BEGINNERS****Галенко Владимир Яковлевич**

старший преподаватель

кафедра «Прикладная физическая культура»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Galenko Vladimir Yakovlevich

head teacher

department «Applied physical culture»

Orel State University named after I.S/ Turgenev

Orel, Russia

Маков Игорь Владимирович

старший преподаватель

кафедры «Прикладная физическая культура»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makov Igor Vladimirovich

head teacher

department «Applied physical culture»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье показан механизм положительного воздействия силовых нагрузок на организм человека и предлагается программа тренировок в тренажерном зале для начинающих.

Abstract. The article shows the mechanism of positive effect of force loads on the human body and offers a training program in the gym for beginners.

Ключевые слова: ССС - сердечно-сосудистая система, ДЕ - двигательная единица, АД - артериальное давление, кардионагрузка, стретчинг, физическая активность.

Keywords: SSS - cardiovascular system, DE - motor unit, blood pressure - blood pressure, cardio-load, stretching, physical activity.

Многие начинающие спортсмены хотят улучшить свои физические кондиции. Стать более выносливыми, совершенствуя сердечно-сосудистую систему (ССС) и тело. Прежде чем будут заметны первые изменения необходимо знать цель ваших занятий. Под воздействием силовой тренировки задействуется большое количество дополнительных мышечных волокон. Развитие силы обеспечивается за счет совершенствования деятельности отдельных мышечных волокон, двигательных единиц (ДЕ) целой мышцы и их координации. Таким образом, резерв мышечной силы достигается в результате включения дополнительных ДЕ в мышцы во время их

максимального напряжения. Мышца запоминает такое сверх напряжение сначала как стресс, а затем привыкает к нему как к обычному и включает в работу дополнительные волокна. Сила накапливается в результате наращивания мышечного волокна в процессе интенсивных занятий. Значительные внешние изменения появятся не очень скоро.

Путь к цели может быть долгим, поэтому необходимо мотивировать себя, следя за изменениями силы и выносливости. Для этого надо завести дневник и фиксировать в нем число повторений и подходов, собственный вес и объем тела, ЧСС, АД, и т.д.

Для желающих снизить вес достаточно уменьшить калорийность питания при достаточном количестве тренировок и любой физической активности. Если вы используете самую лучшую программу тренировок, но питаетесь не рационально, то даже если похудеете, то ненадолго и ненадолго. Поэтому необходимо считать калории.

Если вы хотите набрать мышечную массу, то тоже нужно считать калории. В этом случае вы должны получить больше калорий, чем вы их тратите в течение дня. К суточной норме нужно прибавить 500 ккал. Столько нужно каждый день для роста мышц.

Чем больше лишнего веса, тем быстрее первое время он уходит. Через месяц можно скинуть 4-8 кг. На следующий месяц каждый кг веса будет снижаться за неделю-две.

При слабой начальной физической подготовке результаты будут не такими заметными. Очень худым людям нужны тренировки в тренажерном зале не меньше года, чтобы были заметные результаты. А до «накачанного тела» нужно тренироваться от 3 до 5 лет.

Программа для снижения веса осуществляется через кардионагрузку, используя велотренажер, беговую дорожку, скакалку. Вначале курса необходимо познакомиться занимающихся с основными силовыми упражнениями со свободными весами (приседание, становая тяга, жим штанги, гантели), тренажерами. Как для похудения, так и для роста мышечной массы необходимо корректировать свое питание. 20 подъемов (для мышц брюшного пресса) из положения лежа сжигает приблизительно 9 ккал. Таким образом, несколько минут упражнений не избавят вас от жира в вашем теле. Придется соблюдать диету и контролировать количество потребляемых калорий. И, наоборот, для роста мышечной массы нужно добавлять белковое питание. Все это касается именно новичков, а программы на сушку и на увеличение мышц будут разными.

Программа тренировок для мужчин предполагает три занятия в неделю. Продолжительность одной тренировки – 80-90 минут (вместе с разминкой). Интервал отдыха между упражнениями – 50-90 секунд. Последние 2-3 повторения должны выполняться с трудом. 10-15 минут разминка и заминка, 50-60 минут – основная часть тренировки. Между тренировками должен быть перерыв 2 дня.

Если программа на похудение, то кардионагрузку можно делать после тренировки, или в отдельный день, как удобнее. С кардионагрузкой снижение веса происходит быстрее.

Разминка

Правильная разминка предохраняет от травм и способствует максимальной эффективности занятий. Она разогревает отдельные мышцы, а так же увеличивает глубину дыхания, ЧСС и величину сердечного выброса. Согретая мышца становится более эластичной, так же улучшается подвижность в суставах. Начинается разминка (8-12 минут) с кардионагрузки. Затем используются упражнения с очень легким весом (10-12 повторений). И только тогда начинать использовать обычный вес.

В основной части занятий вес со свободными весами и тренажерах подбирается индивидуально (65-70% от поднятия на максимум за 1 раз).

Можно использовать для трехдневной тренировки в неделю следующие упражнения:

1 День

1) Подтягивания (негативные подтягивания и с помощью напарника)
Максимальное количество повторений x 3 подхода.

2) Становая тяга со штангой
10-12 повторений x 2 подхода.

3) Жим ногами
12-14 повторений x 3 подхода.

4) Жим гантелей вверх сидя
12-14 повторений x 3 подхода.

5) Тяга штанги до подбородка узким хватом, локти в сторону
8-10 повторений x 3 подхода

6) Скручивания на пресс с поворотом
15-17 повторений x 3 подхода.

2 День

1) Жим штанги лежа с широким хватом
10-12 повторений x 3 подхода.

2) Разводка гантелей в стороны
10-12 повторений x 3 подхода.

3) Становая тяга (на прямых ногах)
10-12 повторений x 2 подхода.

4) Разгибания ног на тренажере
12-14 повторений x 3 подхода.

5) Тяга блока к груди
12-14 повторений x 3 подхода.

6) Разгибания рук на трицепс
10-12 повторений x 3 подхода.

7) Подъем ног на перекладине
15-20 повторений x 2 подхода

8) Подъем туловища на наклонной доске
20-40 повторений x 3-4 подхода

3 День

1) Гиперэкстензия

На первых тренировках - без отягощения. Затем - с малым весом до 5 кг . 12-14

повторений х 3 подхода.

2) Приседания со штангой на плечах

8-10 повторений х 3 подхода.

3) Выпады с гантелями в руках

10 повторений одной ногой подряд, затем 10 другой. Или 20 повторений попеременно - 2 подхода.

4) Бицепсы со штангой стоя

8-12 повторений х 3 подхода

5) Тяга блока за голову

10-12 повторений х 3 подхода.

6) Тяга гантели одной рукой

14-16 раз (по 7-8 каждой рукой) х 3 подхода.

7) Подъем ног с упором на локти

15-16 повторений х 3 подхода.

Заминка

После силовой тренировки необходимо использовать упражнения для всех мышц (стретчинг). Для этого можно использовать боковые наклоны, наклоны вперед, выпады поочередно ногами (с растягиванием мышц в паузах 20"-50" сек. А так же использовать вис на перекладине, согнув ноги (20"-50" сек). Спортивные физиологи экспериментально доказали, что мышцы начинают растягиваться только через 19"-22" сек.

Принципы безопасного подъема веса

1. Выполнять упражнения плавно, без резкого перехода от опускания к подъему, контролируя отягощения во всех точках движения. Средний темп выполнения повторений в подходе: 2" сек. на подъем и опускание и по 1" сек. остановке в исходном и конечном положении.

2. Начинать выполнение упражнения с отягощения, которое позволяет сделать не менее 12-14 повторений без нарушения техники выполнения.

3. Вес отягощений прибавляется постепенно.

Перед началом занятия в тренажерном зале необходимо пройти медицинский осмотр, если вы собираетесь выполнять упражнения средней и высокой интенсивности.

Существуют две противоположные точки зрения:

- Первая – «ЛФК». Новичкам нужно делать изолирующие упражнения и кардио.

- Вторая – «только базовая тренировка». Прогресса без многосуставных упражнений не будет. Чем раньше начинающий научится их делать, тем проще ему будет прогрессировать.

В реальности каждому начинающему атлету требуется гибкий подход.

Литература

1. *Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский; [и др.]. – Ленинград : Наука, 1982. - 94 с.*

2. *Нормальная физиология : учеб. для студентов ун-тов / под. ред. А. В. Коробкова. – Москва : Высшая школа, 1980. - 560 с.*
3. *Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, [др.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.*
4. *Аршавский И. А. Физиологические механизмы индивидуального развития (основы негэнтропийного онтогенеза) / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 270 с.*
5. *Евсеев С. П. Методика освоения силовых и статических двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев, Г. В. Бармин, Ю. Н. Рыкунов // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 5-6. – 19 с.*
6. *Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье; пер. с фр. О. Е. Ивановой. – Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2006. - 144 с.*
7. *Walker Richard, WATTS FRANKLIN/ Muscles/ How we move and exercise. LONDON - SYDNEY. 2001. 48 p.*

References

1. *Zagryadskiy V. P.; [and etc.]. Fizicheskie nagruzki sovremennogo cheloveka [Physical activity of a modern person]. Leningrad, Nauka Publ., 1982, 94 p.*
2. *Korobkova A. V. (ed.). Normal'naya fiziologiya [Normal physiology]. Moscow, Higher school Publ., 1980, 560 p.*
3. *Fomin N. A. [et al.]. Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noy aktivnosti [Physiological foundations of motor activit]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 224 p.*
4. *Arshavskiy I. A. Fiziologicheskie mekhanizmy individual'nogo razvitiya (osnovy negentropiynogo ontogeneza) [Physiological mechanisms of individual development (foundations of negentropic ontogenesis)]. Moscow, Nauka Publ., 1982, 270 p.*
5. *Evseev S. P., Barmin G. V., Rykunov Yu. N. Metodika osvoeniya silovykh i staticheskikh dvigatel'nykh deystviy s pomoshch'yu trenazherov [Methods of mastering power and static motor actions with the help of trainers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1994, no. 5-6, 19 p.*
6. *Delav'e F. Anatomiya silovykh uprazhneniy dlya muzhchin i zhenshchin [Anatomy of strength exercises for men and women]. Moscow, RIPOL CLASSIC Publ., 2006, 144 p.*
7. *Walker Richard, WATTS FRANKLIN / Muscles / How we move and exercise. LONDON, SYDNEY. 2001. 48 p.*

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЛКОГОЛИЗМА КАК ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ALCOHOLISM AS A CHRONIC DISEASE****Кузьмичев Егор Сергеевич**

преподаватель

кафедра боевой и тактико-специальной подготовки

Владимирский юридический институт ФСИН России

г. Владимир, Россия

Kuzmichev, Egor Sergeevich

teacher

department of combat and tactical-special training

Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Vladimir, Russia

Аннотация. Статья посвящена проблеме зависимости от психоактивных веществ как масштабной социальной проблеме. Алкоголизм как заболевание, затрагивающее все сферы жизни человека, является хроническим неизлечимым заболеванием, влияющим на жизнь всей семьи пациента в целом. В статье рассматриваются задачи программы реабилитации больных хроническим алкоголизмом.

Abstract. The article is devoted to the problem of dependence on psychoactive substances as a large-scale social problem. Alcoholism, as a disease affecting all spheres of human life, is a chronic incurable disease that affects the life of the patient's entire family as a whole. The article deals with the tasks of the program for the rehabilitation of patients with chronic alcoholism.

Ключевые слова: алкоголизм, болезнь, созависимость, зависимость, дисфункциональная семья, избегание, реабилитация.

Keywords: alcoholism, illness, codependency, addiction, dysfunctional family, avoidance, rehabilitation.

Сегодня чума 21 века - это зависимость от психоактивных веществ, азартных и компьютерных игр. Механизм зависимости тот же - человек не хочет жить здесь и сейчас, принимать решения за свою жизнь, нести ответственность за свои действия. Под завесой традиций и праздников распространяется и пропагандируется употребление алкоголя - фильмы, сериалы, телешоу, юмористические представления - везде и весело высмеивают пьяного человека [1]. Но где граница, разделяющая веселье и болезнь - на каком этапе жизни, в какой момент формируется болезнь? По данным Роспотребнадзора на 2019 год, уровень потребления алкоголя (чистого этанола) в России составляет около 10 литров на человека, без учета алкоголя собственного изготовления. Алкоголизм стал причиной смерти 1/3 мужчин и 15% женщин. Если при лечении мужского алкоголизма, благодаря поддержке родственников и друзей, а также помощи квалифицированных психологов и грамотно подобранной медицинской терапии, можно добиться ремиссии на неопределенное время, то даже научные умы признают, что женский алкоголизм никогда не

излечится. Таким образом, в России не менее трети семей страдают алкоголизмом своих родственников. Злоупотребление алкоголем - фактор демографического и социального кризиса в России, общенациональная угроза на уровне личности, семьи, общества, государства, угроза национальной безопасности.

В семьях, где живет больной хроническим алкоголизмом в активной стадии, жизнь близких становится невыносимой. Пристрастие к алкоголю (и другим психоактивным веществам) - это семейное заболевание. Дистрофия информации в обществе об этом заболевании приводит людей, больных алкоголизмом, и их родственников к заблуждению, избеганию проблемы. Механизм отрицания самого пациента (со мной этого не случится, я не такой) хроническим алкоголизмом и его родственниками не позволяет ему осознать саму проблему, признать ее наличие и искать пути выхода из ситуации. Вся семейная система погружается в страдания, отчаяние, живет проблемами пациента. Жены перестают думать о себе и о детях - они начинают контролировать и спасать пациента, прикрывать его перед властями за прогулы, при этом не позволяя пациенту нести ответственность за принятие решений и ответственность за свои действия. Психическое состояние родственников больных наркозависимостью обозначается термином созависимость. Но безымянная проблема не решается.

Алкоголизм - хроническое заболевание, а значит, неизлечимое, и многие думают, что они обречены. Ведь волшебных таблеток для лечения не бывает! НО оказывается, что с болезнью можно жить и жить счастливее, чем ожидалось. Для счастливой жизни нужно выполнять определенный объем работы - работать над собой, и эту работу должен выполнять каждый член семейной системы. Именно тогда достигается максимальный эффект реабилитационных мероприятий [4].

Алкоголизм - это биопсихосоциально-духовное заболевание. Такое определение говорит о том, что болезнь вмешивается абсолютно во все сферы жизни человека, поэтому нужна именно комплексная реабилитация.

Разработана комплексная программа реабилитации больных хроническим алкоголизмом и его семьи - без наркотиков, без кодирования на основе страха, без гипноза. Потому что химическую зависимость нельзя вылечить химическими веществами!

Уникальность программы заключается в комплексном улучшении всех сфер жизни человека - недостаточно просто отказаться от алкоголя. Если не проработать все сферы жизни человека, у пациента произойдет нервный срыв, и он воспользуется им с удвоенной энергией, в потреблении. Следовательно, кодировки не работают или работают недолго. В процессе реабилитации пациента с помощью психологов и консультантов решаются следующие основные задачи:

1. Формирование новой адекватной картины вашего заболевания.

В процессе реабилитации алкоголик узнает, что он болен, что не он плохой, а его болезнь, что это не его вина, что его поведение может быть аморальным, а болезнь - нет. Особое внимание уделяется развенчанию привычных мифов. Получив информацию о симптомах и причинах своего заболевания, пациенты начинают брать на себя ответственность за свое выздоровление.

2. Изучение личностных характеристик позволяет разобраться в системе защи-

ты, научиться, более объективно оценивать себя. Научиться любить и принимать себя и только потом измениться. Пациенты учатся работать с высоким уровнем притязаний и заниженной самооценкой, осознавать свое состояние и эмоции и адекватно их выражать, снимать опасный для себя стресс индивидуальными методами и приемами [2].

3. Формирование умения радоваться жизни без помощи веществ, изменяющих сознание. В процессе реабилитации пациент начинает верить, что в трезвом состоянии он может нормально функционировать и чувствовать себя лучше, чем в состоянии опьянения. Он помнит, учится и знакомится с опытом других, чтобы получать удовольствие от жизни по-другому, активно используя свои личные резервы.

4. Формирование новых механизмов взаимодействия с ближайшим окружением. В этот сложный комплекс проблем входят отношения в семье, на работе, с друзьями. Пациент приобретает навыки отказаться от предложения употребить, не теряя лица. Здесь очень хорошо работает принцип «Программы одного дня» - я не употребляю это сегодня, что спасает человека от угнетения моральных обязательств, от агрессии и унижения употребляющего окружения. Второй важный момент - изучить собственную семейную систему созависимости, ее опасность для вашего собственного выздоровления. Пациентов учат нести ответственность за свой жизненный выбор, тем самым уменьшая их зависимость от близких и склонность к самоуничтожению [3].

5. Развитие умения использовать сложную программу как инструмент для собственного восстановления. Осознание того, что выздоровление - это долгий процесс, который растягивается на годы и требует систематических усилий.

В настоящее время психотерапия широко применяется в комплексном лечении алкогольной, табачной, наркотической, игровой зависимости. Эффективен комплексный реабилитационный подход к лечению алкоголизма. Очень важно работать с родственниками пациента и повышать уровень как физического, так и морального здоровья всей семьи как взаимосвязанной системы.

Большинство авторов подчеркивают эффективность групповой психотерапии при алкогольной зависимости. Разрабатывается эффективный синтез групповых, поведенческих, семейных, общинных форм психотерапии алкогольной зависимости.

Алкоголизм - хроническое неизлечимое заболевание, но при комплексных реабилитационных мероприятиях больной хроническим алкоголизмом может вести трезвый образ жизни, радуясь жизни.

Литература

1. *Алкоголики о себе. Сборник биографических рассказов выздоравливающих алкоголиков и статей специалистов. Москва : ООО Информационно-издательский центр Информ-12, 1997.*
2. *Альтшулер В. Б. Патологическое влечение к алкоголю: вопросы клиники и терапии, Москва : Имидж, 1994.*
3. *Братусь Б. С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме.*

Москва : Изд-во Московского университета, 1974.

4. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. 7-е изд., стереотип. Москва : Институт консультирования и системных отношений, 2014. 352 с.

References

1. *Alkogoliki o sebe. Sbornik biograficheskikh rasskazov vyzdoravlivayushchikh alkogolikov i statey spetsialistov [Alcoholics about themselves. A collection of biographical stories of recovering alcoholics and articles by specialists]. Moscow, LLC Information and Publishing Center Inform-12, 1997.*

2. *Al'tshuler V. B. Patologicheskoe vlechenie k alkogolyu: voprosy kliniki i terapii [Altshuler V. B. Pathological craving for alcohol: issues of clinic and therapy]. Moscow, Image, 1994.*

3. *Bratus' B. S. Psikhologicheskiiy analiz izmeneniy lichnosti pri alkogolizme [Psychological analysis of personality changes in alcoholism]. Moscow, Moscow University Publ., 1974.*

4. *Moskalenko V. D. Zavisimost': semeynaya bolezni'[Addiction: a familial illness]. 7th ed., Stereotype. Moscow, Institute of Consulting and System Relations Publ., 2014, 352 p.*

**ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:
КАК СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРИВЫЧКОЙ**

THE IMPORTANCE OF ACTIVITY: HOW TO MAKE EXERCISE A DAILY HABIT

Забалуева Татьяна Сергеевна

студент

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Zabalueva Tatiana Sergeevna

student

Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA

Orel, Russia

Аннотация. Регулярная физическая активность может помочь человеку быстрее выздороветь, легче вылечиться и справиться со всеми видами болезней и травм. На самом деле, ежедневная зарядка могут быть лучшим природным лекарством. В данной статье приведены рекомендации, как привить привычку к постоянной физической активности.

Abstract. Regular physical activity can help a person recover faster, heal more easily and cope with all types of illnesses and injuries. In fact, daily exercise may be the best medicine. This article provides guidance on how to instill a habit of constant physical activity.

Ключевые слова: физическая активность, зарядка, тренировка, здоровье, физическая культура

Keywords: physical activity, exercise, training, health, physical education

Всем известно, что регулярная физическая активность приносит большую пользу для человека, как психологическую, так и физическую.

Разберемся, каким образом это работает: упражнения нагружают тело, особенно сердце, легкие и мышцы. Они производят воспаление, и генерирует повреждения, в результате чего возникают микротравмы в наших мышцах, которые затем наше тело восстанавливает во время отдыха.

Хотя это может прозвучать пугающе (это, конечно, не так), все эти стрессы и физические микротравмы становятся небольшими стимуляторами к исцелению, которые побуждают всю нашу систему восстанавливать себя и поддерживать здоровое состояние организма. По сути, именно так упражнения поддерживают наше физическое здоровье и ускоряют заживление.

Рассмотрим наиболее полезные последствия от занятий физической культурой:

1. Упражнения полезны для работы мозга.

Это связано с уменьшением количества депрессий, улучшением памяти и более быстрым процессом запоминания. Исследования также показывают, что упражнения на данный момент являются лучшим способом предотвратить или отсрочить начало болезни Альцгеймера, которой опасаются многие люди.

Ученые точно не знают, почему упражнения изменяют структуру и функции мозга, но эта область активно исследуется. На данный момент они обнаружили, что

упражнения улучшают приток крови к мозгу, способствуя росту новых кровеносных сосудов и даже новых клеток мозга. Согласно недавнему исследованию, это также может помочь людям сосредоточиться.

2. Можно стать более счастливей.

Многочисленные исследования показывают, что большинство видов упражнений (начиная от ходьбы до езды на велосипеде), улучшают самочувствие людей и даже могут облегчить симптомы депрессии. Физические упражнения вызывают выброс в мозг химических веществ - серотонина, норэпинефрина, эндорфинов, дофамина - которые притупляют боль, поднимают настроение и снимают стресс. В течение многих лет ученые в изучении важности физической нагрузки сосредотачивались почти исключительно на физических преимуществах упражнений и действительно игнорировали психологические и эмоциональные преимущества, хотя они также играют важную роль.

3. Возможность замедлить старение.

Доказано, что физические упражнения продлевают жизнь на целых пять лет. Новые исследования предполагают, что умеренная интенсивность упражнений может замедлить старение клеток. По мере того, как люди стареют и их клетки снова и снова делятся, их теломеры (защитные участки на концах хромосом) становятся короче. Чтобы увидеть, как упражнения влияют на теломеры, исследователи взяли биопсию мышц и образцы крови у 10 здоровых людей до и после 45-минутной поездки на велотренажере. Они обнаружили, что упражнения в конечном итоге замедляют процесс укорачивания теломеров с течением времени. Таким образом, упражнения замедляют старение на клеточном уровне.

4. Кожа становится лучше.

Аэробные упражнения ускоряют приток крови к коже, доставляя кислород и питательные вещества, которые улучшают ее здоровое состояние и даже помогают быстрее заживлять раны. Вот почему, когда у людей есть травмы, они должны не прекращать двигаться - не только для того, чтобы убедиться, что мышцы не атрофируются, но и для того, чтобы обеспечить хороший приток крови к коже. При достаточно долгих тренировках, к коже идет все больший приток крови.

5. За несколько минут могут случиться удивительные вещи.

Новые исследования показывают, что для получения преимуществ не требуется много движения. Ученые хотели проверить, насколько эффективной может быть 10-минутная тренировка по сравнению с типичной 50-минутной. Разработанная ими микротренировка состоит из трех изнурительных интервалов, за которыми следует короткое восстановление. В трехмесячном исследовании ученые сравнили короткую тренировку со стандартной, чтобы увидеть, какая из них лучше. К их удивлению, тренировки привели к идентичным улучшениям в работе сердца и контроле уровня сахара в крови, хотя одна тренировка была в пять раз дольше, чем другая.

6. Может помочь вылечиться от серьезной болезни.

Даже очень интенсивные упражнения - такие как интервальные тренировки - могут на самом деле подойти людям с различными хроническими заболеваниями: начиная от диабета 2 типа до сердечной недостаточности. Это новое мышление, потому что на протяжении десятилетий людям с определенными заболеваниями

советовали не заниматься спортом. Теперь ученые знают, что гораздо больше людей могут и должны заниматься спортом. Недавний анализ более 300 клинических испытаний показал, что для людей, выздоравливающих после инсульта, упражнения - даже способствовали в восстановлении.

7. Жировые ткани - сокращаются.

В качестве источников энергии организм использует как углеводы, так и жиры. Но после регулярных тренировок организм лучше сжигает жир, а для его преобразования в энергию требуется много кислорода. Одно из преимуществ тренировок заключается в том, что сердечно-сосудистая система становится сильнее и лучше доставляет кислород, поэтому человеческий организм сможет усваивать больше жира в качестве источника энергии. В результате уменьшается количество жировых тканей, вырабатывающих вещества, вызывающих хронические воспаления слабой степени [2, с. 162].

Таким образом, важность физических нагрузок невозможно переоценить. Но большинство людей жалуются, что им трудно заставить себе регулярно тренироваться и делать физические упражнения.

Один из способов выработать привычку - сделайте 30-дневное испытание, и к концу этого срока привычка должна хорошо укорениться. Вот несколько практических советов, чтобы сделать упражнения повседневной привычкой:

1. Установить время. Необходимо решить, будет ли эта зарядка и физическая активность утром, в обед или вечером, а также необходимо строго придерживаться этого времени. Если не установить время, скорее всего, оно будет откладываться до тех пор, пока у вас не появится больше времени или энергии, а затем и вовсе отложит его до следующего дня. Такими темпами, скоро это вообще перестанет быть привычкой.

2. Отправлять напоминание. Есть несколько способов отправить себе электронное или текстовое напоминание, чтобы не забывать о тренировках (существует много удобных мобильных приложений для этого). Затем, когда уведомление было получено, необходимо обязательно приступить в зарядке, без задержек и откладываний.

3. Необходимо начать с малого. Когда люди только начинают заниматься, у них всегда имеется большой энтузиазм и амбиции, они думают, что могут сделать больше. Однако слишком много нагрузки вначале приводит к выгоранию, что в последствие приводит к отказу от привычки. Когда сделать упражнения повседневной привычкой пытаются впервые, скорее всего, человеческое тело не привычно к такому стрессу для него. Поэтому необходимо вначале делать зарядку только 20 минут, и делать это легко, без напряжения. Даже 10-15 минут вначале подойдут, если организм совсем не подготовлен.

4. Не ждать быстрого прогресса. Когда тело привыкнет к ежедневным упражнениям, можно постепенно увеличивать их количество и интенсивность. Но необходимо подождать как минимум две недели, прежде чем начать увеличение - это минимум, который необходимо организму для адаптации. Как только это станет казаться слишком легким, можно начать увеличивать продолжительность тренировок до 30, затем 40 минут, а в конечном итоге до часа. Как только это будет сделано,

можно постепенно увеличивать интенсивность - например, бегать быстрее или с дополнительным грузом, но нельзя все одновременно: например, дистанцию и интенсивность.

5. Сделайте физическую нагрузку приятным занятием. Если привычка ассоциируется с болью, то тренирующийся будет уклоняться от нее. Но если это будет происходить весело, то он с нетерпением будет ждать, когда начнется тренировка. Вот почему на начальном этапе новой привычки необходимо сосредоточиться на удовольствии. Например, можно медленно прогуляться, наслаждаясь пейзажем, свежим утренним воздухом, прекрасным небом на восходе солнца, тихим временем уединения и созерцания. Можно также использовать mp3-плеер с отличной музыкой для этого.

6. Соберите снаряжение заранее. Чем меньше препятствий возникнет при формировании новой привычки, тем больше шансов на успех. Если нужно не только рано вставать, но и собирать кучу снаряжения в полусне, есть вероятность, что возникнет огромное желание просто вернуться в постель. Но если разложить спортивную одежду и обувь, часы и mp3-плеер или что-то еще, что нужно для упражнений, то готовность к тренировке будет полной без каких-либо препятствий к ее началу.

7. Просто выйти на улицу. Можно выработать правило - просто надеть кроссовки и выйти на улицу. Не нужно беспокоиться о том, сколько еще предстоит пройти или насколько это будет сложно. Просто надо выйди и начать. Как только это будет сделано, все остальное окажется проще простого.

8. Введение разнообразие в тренировки. Ежедневные упражнения не должны быть однообразными скучными - вместо того, чтобы бегать каждый день, должно быть сочетание разных видов спорта. Это делает тренировку намного интереснее и разнообразнее. Но, возможно, не менее важно то, что в каждом виде спорта задействуются разные виды мышц, особенно при плавании. Точнее, используются одни и те же мышцы, но они используются по-разному, с разными нагрузками на них. Это означает, что не стоит тренировать одни и те же мышцы каждый день. Более того, это дает им шанс восстановиться, потому что без восстановления они просто снова и снова повреждаются.

9. Сделайте день относительного отдыха. Опять же, восстановление очень важно. Вот почему нужно давать телу возможность отдохнуть. Если занятия идут всего 20 минут, все будет в порядке без выходных. Но все же хорошо иметь один день отдыха, когда можно не делать те же упражнения, что в другие шесть дней. Полностью пропускать тренировочный день нежелательно, потому что это может навредить выработке привычки. Вот почему необходимо заниматься различными видами тренировок, на разные виды мышц. Если нужно больше отдыха, можно просто погулять 20 минут или даже просто заняться медитацией. Смысл в том, чтобы делать что-то каждый день, и желательно то, что заставляет вас двигаться (медитация - не лучший пример, но, по крайней мере, это хоть что-то) и поддерживает формирование привычки.

10. Не пропускать ни дня: это усложнит формирование привычки. Последовательность является ключевым моментом, поэтому необходимо постараться не про-

пускать ни одного дня тренировки. Если так получилось, что тренировка была пропущена - не ругайте себя, не осуждайте, не расстраивайтесь: формирование привычки - это навык, требующий практики. Просто необходимо начать 30-дневное испытание заново и попытайтесь определить препятствие, которое привело к тому, что был пропущен день тренировки и подготовиться к этому в следующий раз [1, с. 74].

Таким образом, в важность физической активности невозможно усомниться. Она оказывает положительное влияние на многие аспекты, в том числе физическое и эмоциональное состояние человека. Для того, чтобы выработать привычку ежедневных тренировок (даже самых легких и быстрых по времени) необходимо начать с малых нагрузок и не пропускать тренировку в течении первых 30 дней (это способствует выработке привычки).

Литература

1. Бурухин С. Ф. *Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Москва : Юрайт, 2019. 174 с.*
2. *Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. // РЭУ имени Г. В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. 2017. С. 162-167. URL. : <https://scienceforum.ru/2017/forum>*

References

1. *Burukhin S. F. Metodika obucheniya fizicheskoy kul'ture [Methods of teaching physical culture. Gymnastics]. Moscow, Yurayt Publ., 2019, 174 p.*
2. *Aktual'nye problemy issledovaniy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [Actual problems of research in the field of physical culture and sport]. REU imeni G. V. Plekhanova Kemerovskiy institut (filial). Forum molodykh uchennykh [Russian University of Economics named after G. V. Plekhanov Kemerovo Institute (branch). Forum of Young Scientists]. 2017, pp. 162-167.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ
К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

**PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF ADAPTATION FOREIGN STUDENTS TO STUDY
AT THE UNIVERSITY**

Мостовая Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Mostovaya Tatyana Nikolaevna

PhD., associate professor

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Мышкин Александр Иванович

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Myshkin Alexander Ivanovich

PhD., associate professor

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Лобынцев Игорь Александрович

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Iobyntsev Igor Alexandrovich

senior lecturer

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Социальная, психологическая и культурная адаптация студентов-иностранцев – наиболее сложный процесс. Учеба в российских ВУЗах для иностранцев сопряжена с рядом проблем. Решению этих проблем могут способствовать занятия физической культурой. Физические нагрузки являются средством восстановления физических, психических и эмоциональных сил, помогают легче справляться со стрессами, учебными нагрузками. Именно в физической деятельности скрыты резервы повышения эффективности процесса адаптации.

Abstract. Social, psychological and cultural adaptation of foreign students is the most

difficult process. Studying in Russian Universities for foreigners is associated with a number of problems. Physical education can help solve these problems. Physical activity is a means of restoring physical, mental and emotional strength, helping to cope with stress and training loads more easily. It is in physical activity that the reserves for improving the efficiency of the adaptation process are hidden.

Ключевые слова: адаптация, иностранцы, нагрузки, образование, общение, педагогический процесс, спорт, физическая культура

Keywords: adaptation, foreigners, loads, education, communication, pedagogical process, sport, physical culture

В 2019 году в российских вузах обучалось более 300000 иностранных студентов. Причины, по которым иностранцы предпочитают обучаться в России, следующие:

– Качество образования. Уважение к российскому образованию возрастает с каждым годом. Оно пользуется популярностью в Индии, Китае, Вьетнаме, странах ближнего Востока и в большинстве североафриканских стран. В последние годы уважение к российскому образованию растет и в Европе.

– Доступная плата за обучение. Стоимость российского образования в несколько раз ниже, чем, например в Европе, Америке и других странах. Цены на жилье, транспорт, питание, услуги сервиса также гораздо ниже, чем в иных местах.

В мае 2019 года британская компания QS представила рейтинг стран с лучшей системой образования. Разумеется, в число лидеров вошли США, Великобритания, Германия, Австралия, Канада, Франция и Нидерланды. России было присвоено 26 место из 50 стран. Качество российского образования продолжает расти, чему уделяется большое внимание со стороны правительства. Это привлекает все большее количество иностранцев. Разумеется, что чем больше учащихся из других стран, тем выше вуз оценивается по критериям международных рейтингов – QS или Times Higher Education.

Стоит отметить, что для каждого университета зачисление иностранцев – это не только вопрос престижа, но и дополнительный доход. В отечественных ВУЗах стоимость обучения иностранных граждан не отличается от стоимости обучения россиян. За рубежом все выглядит иначе. Например, в Европе студенты из стран Евросоюза платят меньше, чем выходцы из других стран. В США стоимость для представителей различных национальных конфессий одинакова, но она значительно выше стоимости обучения в Европе.

Согласно социологическому исследованию, в России обучается около 3% студентов от общемирового количества молодых людей, решивших получать высшее образование за рубежом. В прошлогоднем докладе Международного департамента и Центра социологических исследований приводится точная цифра – 156 211 человек, что на 12% больше, чем в 2014 году. Университеты планируют и дальше увеличивать число студентов-иностранцев за счет увеличения числа международных конференций, программ на английском языке, а также повышения узнаваемости российских образовательных организаций за рубежом.

Основными трудностями, с которыми сталкиваются иностранные студенты, это проблемы с визами, кулинарные трудности, бытовые и жилищные проблемы, кли-

мат, языковой барьер, местная социализация. Языковой барьер является самой большой трудностью для иностранцев. Большинство русских студентов (особенно в малых городах) никогда не было за границей и не знает ни одного иностранного языка. Еще одна особенность российского общества – довольно низкий уровень толерантности [2, 3, 7]. По результатам опроса издания Insider Monkey, 17 % жителей нашей страны не хотели бы видеть представителей иной расы в качестве соседей, рабочих или студентов. Стоит отметить, что за последнее время процент таких людей снизился. По данным «Левада-центра», за последние три года существенно выросла доля тех, кто выступает за помощь нелегальным мигрантам (в том числе представителям других рас) в легализации и ассимиляции, а не за их выдворение: в 2013 году такой позиции придерживалось только 15% опрошенных, тогда как в 2015 этот показатель возрос до 41%. Уменьшилось и количество преступлений на национальной почве: по данным информационно-аналитического центра «Сова», который каждый месяц фиксирует нападения расистов на иностранцев в России, за последние 10 лет общее количество атак снизилось. В 2004 году пострадали 269 человек, в 2007 году – 719, в 2013 году – 230, а в 2015 году – 93. С начала 2016 года от нападений праворадикалов пострадали 18 человек.

Иностранцам, поступившим в российские вузы, предстоит за время учебы решать вышеуказанные проблемы, приспосабливаться к условиям местной социализации, адаптироваться в российском обществе. На адаптацию иностранных студентов влияют следующие факторы:

- климат;
- личностно-психологические отношения;
- педагогическая система;
- быт;
- межличностное общение;
- проживание в интернациональных общежитиях.

Первые их перечисленных факторов не подвластны воздействию правительства или руководства ВУЗа. Но, например, работе с иностранными студентами в ВУЗе стоит уделять особое внимание руководству университетов. Выстраивать обучение нужно в зависимости от того, какой менталитет у той или иной группы иностранных студентов. Важно помнить и о том, что иностранцы нуждаются в культурной адаптации.

Адаптация иностранных студентов к условиям обучения в российских вузах – процесс сложный. Иностранцам предстоит развиваться не только в области коммуникативного общения, методики познания иностранного языка, но и приобретать новые ценности, формировать новые личностные качества, переосмысливать значимость будущей профессии [2, 3, 7]. Для этого им необходимо преодолеть языковой барьер, налаживать социальные контакты, реализовываться и интегрироваться в новом мире, формировать толерантное отношение к участникам межкультурного взаимодействия, осваивать ценности нового общества.

Физическая культура является одним из средств социальной и культурной адаптации иностранных студентов к условиям обучения в ВУЗе. Физическая активность является средством восстановления не только физических, но и психических,

эмоциональных сил. Она помогает легче справляться со стрессами, учебными нагрузками. Именно в физической деятельности скрыты резервы повышения эффективности процесса адаптации. В процессе занятий физической культурой студентам приходится взаимодействовать, общаться не только вербально, но, чаще всего, и на невербальном уровне. Такое общение помогает легче преодолевать языковой барьер.

На начальном этапе обучения иностранных студентов сталкиваешься с тем, что многие из них имеют очень низкий уровень физической подготовленности [4, 5]. Основная причина такой ситуации заключается в индифферентном отношении к занятиям физической культурой, которое сформировалось в стране проживания. Большинство молодых людей не понимают значимости физической культуры в плане повышения качества осваиваемых знаний. В этой связи педагогам предстоит сформировать положительное отношение к предмету, как важному средству социальной, психологической и образовательной адаптации, развитию физических качеств [1]. С этой целью во многих вузах используют как обязательные, так и факультативные занятия. Иностранные студенты привлекаются в секции, где могут в соответствии со своими интересами реализовать свои физические способности.

Фактически в каждом вузе страны каждый год проводятся спартакиады, к участию в которых привлекаются как русские, так и иностранные студенты. Помимо спартакиад, студенты участвуют в мини-соревнованиях, спортивных праздниках, товарищеских первенствах. Важно, чтобы каждый иностранный студент понимал, что физическая культура – это не только средство укрепления здоровья, но и средство повышения конкурентоспособности в будущей профессии.

Стоит отметить, что участие иностранных студентов в спортивно-массовых мероприятиях, особенно в смешанных языковых группах, расширяют коммуникативные возможности, формируют положительный эмоциональный фон, способствуют социально-культурной адаптации.

Повышая уровень физической подготовленности, адаптируясь к нагрузкам, иностранные студенты повышают свои приспособительные возможности к проживанию в нашей стране и возрастающим физическим нагрузкам. На занятиях физической культурой особое внимание следует уделять развитию силы и выносливости. Желательно давать студентам циклические упражнения. Это связано с тем, что для достижения устойчивой адаптации большую роль играет фактор скорости мобилизации физиологических резервов и приспособительных механизмов [2, 7]. Организм легче приспосабливается к физическим нагрузкам при их медленном нарастании.

Применение игрового и соревновательного метода на занятиях физической культурой является наиболее эффективным адаптогенным фактором. Здесь значительно повышается эмоциональный и наглядный уровень, что способствует нормализации психического состояния и стрессоустойчивости. С целью развития толерантности и культуры межнационального общения имеет смысл практиковать проведение отдельных частей занятия самими студентами [8]. Например, студенты из Индии, как правило, хорошо играют в теннис и бадминтон. Поставив такого студента для демонстрации и объяснения игровых упражнений, можно более доступно и наглядно объяснить остальным содержание и смысл игры. Кроме того, положи-

тельный пример товарища позволит избавиться от негативного отношения к нему других.

Спортивно-массовые мероприятия следует проводить с учетом религиозной и культурной ментальности иностранных студентов. Например, студенты из африканских стран хорошо владеют легкоатлетическими видами спорта, марокканцы хорошо играют в футбол, китайцы и индусы – в теннис. Формируя интернациональные команды, стоит сильнейших участников ставить в основной состав, оставшихся запасных – в группу поддержки. Болея за своих товарищей, у студентов оптимизируется сложный, многофакторный процесс их адаптации к проживанию и обучению в иной культурной среде.

Составляя расписание спортивных секций или факультативных занятий для иностранных студентов, необходимо учитывать их адаптационные возможности к климату, времени. Особенно важно это для студентов младших курсов. В качестве мероприятий по улучшению адаптации иностранных студентов необходимо проводить персональные консультации для иностранных студентов по определению их предпочтений в выборе вида спорта с целью формирования оптимального индивидуального спортивного режима.

Таким образом, для более эффективной адаптации иностранных студентов в сфере физической культуры необходимо следующее:

- проводить занятия с учетом религиозной и культурной ментальности иностранных студентов;
- использовать игровой и соревновательный метод на занятиях физической культурой;
- привлекать иностранных студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях;
- ввести в программу подготовки иностранных студентов адаптированную физическую культуру, особенно на начальных курсах обучения.

Литература

1. Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Попованова Н. А. К вопросу об эффективной организации занятий по физической культуре у иностранных студентов // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 8. С. 120-126.

2. Груцяк Н. Б., Груцяк В. И. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в ВУЗе // *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 2. С. 68-73.

3. Кудряшов Н. А. Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути их решения. Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2016, 78 с.

4. Блохина О. Ю., Коноплева Е. Г., Морозова О. В. Анализ физической подготовленности иностранных студентов Астраханского государственного медицинского университета // *Тенденции развития психологии, педагогики и образования. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции*. Казань, 2016. - С. 44-46.

5. Пахноцкая О. В. [и др.]. Сравнительная характеристика физической подготовленности отечественных и иностранных студентов в процессе обучения на 1-2 курсах

стоматологического факультета, относящихся к основной медицинской группе [Электронный ресурс] // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 66-й научной сессии сотрудников университета, 27-28 янв. 2011 г. Витебск : ВГМУ, 2011. С. 368-369. URU: <http://elib.vsmu.by/handle/123/10113>.

6. Смышляев К. А. Профессионально-педагогические затруднения преподавателя физической культуры вуза при взаимодействии с иностранными студентами [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25933>

7. Фазлеева Е. В., Власенко Н. В., Шалавина А. С. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению // Наука и спорт: Современные тенденции. 2016. № 2 (Том 11). С. 32-33.

8. Шевелева С. И. Формирование межкультурной компетенции обучающихся из стран азиатско-тихоокеанского региона на этапе предвузовской подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Томск, 2015. – 23 с.

References

1. Bartnovskaya L. A., Kravchenko V. M., Popovanova N. A. K voprosu ob effektivnoy organizatsii zanyatiy po fizicheskoy kul'ture u inostrannykh studentov [To the question of the effective organization of physical culture lessons for foreign students]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2020, no. 8, pp. 120-126.

2. Grutsyak N. B., Grutsyak V. I. Fizicheskaya kul'tura kak moshchnyy faktor, sposobstvuyushchiy adaptatsii inostrannykh studentov v VUZe [Physical culture as a powerful factor contributing to the adaptation of foreign students in the university]. *Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students*, 2010, no. 2, pp. 68-73.

3. Kudryashov N. A. Adaptatsiya studenta-inostrantsa v vuze: problemy i puti ikh resheniya [Adaptation of a foreign student at a university: problems and ways to solve them]. Krasnodar, Publishing House - South, 2016, 78 p.

4. Blokhina O. Yu., Konopleva E. G., Morozova O. V. ANALIZ FIZICHESKOY PODGOTOVLENNOSTI INOSTRANNYKH STUDENTOV ASTRAKHANSKOGO GOSUDARSTVENNOGO MEDITSINSKOGO UNIVERSITETA [ANALYSIS OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF FOREIGN STUDENTS OF THE ASTRAKHAN STATE MEDICAL UNIVERSITY]. *TENDENTsII RAZVITIYa PSIKHOLOGII, PEDAGOGIKI I OBRAZOVANIYa. Sbornik nauchnykh trudov po itogam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [TRENDS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY, EDUCATION AND EDUCATION. Collection of scientific papers on the basis of the international scientific and practical conference]. Kazan, TRENDS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY, PEDAGOGY AND EDUCATION Publ., 2016, pp. 44-46. (In Russian).*

5. Pakhnotskaya O. V. [et al.]. Sravnitel'naya kharakteristika fizicheskoy podgotovlennosti otechestvennykh i inostrannykh studentov v protsesse obucheniya na 1-2 kursakh stomatologicheskogo fakul'teta, odnosyashchikhsya k osnovnoy meditsinskoy gruppe [Comparative characteristics of physical fitness of domestic and foreign students in the course of training at 1-2 courses of the Faculty of Dentistry, related to the main medical group]. *Dostizheniya fundamental'noy, klinicheskoy meditsiny i farmatsii : materialy 66-y nauchnoy sessii sotrudnikov universiteta, 27-28 yanv. 2011 g. [Achievements of fundamental, clinical medicine and pharmacy: materials of the 66th scientific session of the university staff, 27-28 jan. 2011]. Vitebsk, VSMU Publ., 2011, pp. 368-369. Available at: <http://elib.vsmu.by/handle/123/10113> (accessed 20.12.2020). (In Russian).*

6. Smyshlyaev K. A. *Professional'no-pedagogicheskie zatrudneniya prepodavatelya fizicheskoy kul'tury vuza pri vzaimodeystvii s inostrannymi studentami [Professional-pedagogical difficulties of a teacher of physical culture of a higher educational establishment in interaction with foreign students]. Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2016, no. 6. Available at: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25933> (accessed 20.12.2020).*

7. Fazleeva E. V., Vlasenko N. V., Shalavina A. S. *Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy v vuze kak sredstvo adaptatsii inostrannykh studentov k obucheniyu [Physical training in the university as a means of adaptation of foreign students to learning]. Nauka i sport: Sovremennyye tendentsii - Science and sport: Modern trends, 2016, no. 2 (Volume 11), pp. 32-33.*

8. Sheveleva S. I. *Formirovanie mezhkul'turnoy kompetentsii obuchayushchikhsya iz stran aziatsko-tikhookeanskogo regiona na etape predvuzovskoy podgotovki. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Formation of intercultural competence of students from the countries of the Asia-Pacific region at the stage of pre-university training. Author. diss. cand. ped. sci.]. Tomsk, 2015, 23 p.*

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**THE INFLUENCE OF RECREATIONAL ON THE HUMAN BODY**

Суховольская Ирина Сергеевна

студент

кафедра «Физическая культура»

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Suhovolskaya Irina Sergeevna

student

department «Physical education»

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalia Vladimirovna

senior lecturer

department «Physical education»

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. Оздоровительное плавание является одним из эффективнейших видов физической активности, способствующее излечению от ряда заболеваний, укреплению иммунитета и увеличению мышечной массы. Само пребывание в водной среде, также благотворно влияет на тело человека, она очищает и укрепляет его кожу, имеет положительное влияние на нервную систему. Регулярные занятия плаванием повышают состояния здоровья человека в целом.

Abstract. Recreational swimming is one of the most effective types of physical activity that helps to cure a number of diseases, strengthen immunity, and increase muscle mass. The very stay in the aquatic environment also has a beneficial effect on the human body, it cleanses and strengthens its skin, and has a positive effect on the nervous system. Swimming regularly improves overall health.

Ключевые слова: организм человека; спорт; здоровье; физическая культура; оздоровительное плавание

Keywords: human organism; sport; health; Physical Education; health improvement swimming

Каждый человек, которого волнует состояние его организма, стремится к укреплению своего здоровья или к эффективному лечению своих заболеваний. В наше время существует множества факторов, которые неблагоприятно влияют на наш организм. Приводя примеры, можно сказать о таких факторах, как ухудшение

экологической обстановки, “сидячий” образ жизни, стресс, неправильное питание, недостаток сна. На фоне всего этого возникает необходимость в поддержании здорового образа жизни, посредством занятий физической культуры. Оздоровительный и профилактический эффект регулярных занятий спортивной деятельностью выражается в усилении функций опорно-двигательного аппарата, повышении физической активности и активизации обмена веществ. [1, с. 4].

Оздоровительное плавание является самым оптимальным вариантом занятий видами спорта и имеет множество преимуществ. Международные медицинские организации в своих рекомендациях называют плавание самым надежным и безвредным способом реабилитации и улучшения здоровья. Такие занятия затрагивают почти все системы организма:

- иммунную систему
- нервную систему
- дыхательную и сердечно-сосудистую систему
- мышечную систему и опорно-двигательный аппарат

Профилактика оздоровительного плавания служит хорошим предотвращением простудных заболеваний. Посредством регулярных тренировок, укрепляется иммунная система человека, организм постепенно привыкает к холодным температурам и начинает закаляться, становится сильнее и выносливее.

Посредством плавания укрепляется нервная система. Благодаря тому, что поверхность тела находится под водой, на нее действует гидростатическое давление, которое влияет на нервные центры и стимулирует нервную систему. Человек, на весь оставшийся день получает заряд энергии и бодрости, повышает свою работоспособность. Погружение в воду способствует укреплению эмоциональной устойчивости, а также улучшает качество сна (человек приобретает крепкий и здоровый сон). У каждого, кто занимается оздоровительным плаванием, улучшается умственная активность, появляются силы справляться с трудностями.

Отметим также, что плавание в лучшую сторону влияет на работу дыхательных мышц, улучшая респираторную систему в целом. Дыхательные мышцы тренируются благодаря воздействию водных нагрузок на грудную полость, при совершении вдохов и ускоренных выдохов, при погружении в воду. Во время занятий плаванием, при выполнении упражнений, такие как кроль или брасс, дыхание затруднено: при вдохе происходит преодоление давления воды на тело, а при выдохе, соответственно, сопротивление воды. Таким образом, чем больше, человек занимается плаванием, тем быстрее происходит процесс улучшения и укрепления респираторных мышц. В конечном счете, происходит увеличение в объеме жизненная емкость легких. Плавание, лучше, чем любая иная физическая активность, способствует тренировке правильного ритма дыхания, что говорит, о его важности. Так, например, человек, который занимается, помимо плавания, бегом, наблюдает то, что ему становится проще дышать, а также усталость от физических нагрузок минимальна. Помимо органов дыхания, во время активности в воде, укрепляется сердечно-сосудистая система. Работа сердца, заметно облегчается, посредством пребывания тела в горизонтальном положении. Поступление крови к сердцу способствует: лежащее положение пловца, в совокупности с периодическими движе-

ниями, связанными с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела.

Благодаря плавания, активизируется большое количество мышц, от человека требуется задействовать все свое тело. Мышечная масса заметно увеличивается за счет активной деятельности скелетных мышц. Равномерный выбор нагрузки на отдельные группы мышц, способствует созданию подходящих условий для их работы (при увеличенном обеспечении мышечных волокон кислородом). За счет этого, мышечные группы попеременно напрягаются и расслабляются. В водной среде, на тело человека действует сила тяжести и выталкивающая сила, которая равна весу вытесненной им воды. Как мы знаем, на человека воздействует атмосферное давление, от которого никуда не деться. Оно сильно нагружает опорно-двигательный аппарат, но в воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает этот самый опорно-двигательный аппарат

Существует множество заболеваний, вызванных как внешними факторами, так и врожденными: нарушение осанки, сколиоз, кифоз, лордоз, остеохондроз, плоскостопие, артрит, остеоартроз, артроз и разного вида травмы. При данных заболеваниях, врачи назначают оздоровительное плавание, как один из видов эффективного и безопасного лечения. Плавание имеет разные виды:

- вольный стиль
- бытовые(прикладные) виды
- с дополнительным инвентарем (с ластами, надувными резиновыми предметами и так далее)
- с подражением спортивным стилям (кроль, брасс и прочее).
- Активность в воде с перемещением по дну бассейна, подвижные и мало-подвижные игры, с элементами водного поло и прочее.

Обозначенные варианты упражнений, в соответствии, с целям и задачами могут рассматриваться либо как специальные, либо как укрепляющие, в зависимости от заболевания человека.

Немаловажно соблюдение температурных норм. В зависимости от целей занятий плаванием, температура воды может варьироваться. Во время занятий с более сильными и подготовленными группами допустима температура воды 23–25°C при температуре воздуха 24–25°C и относительной влажности 50–70%. Во время проведения процедур, для людей, с заболеванием опорно-двигательного аппарата, допустимой температурой воды является 35–37°C. Эта температура показана при сочетании ЛФК с процедурами вытяжения. [2, с. 44]

В заключении, следует подчеркнуть тот факт, что занятия оздоровительным плаванием имеют множество положительных действий, благодаря которым, наш организм восстанавливается и укрепляется. Высказывание древних индийских мудрецов гласит: «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин». [3, с. 59]. По сравнению с другими видами спорта и физическими активностями, занятия плаванием проводятся в условиях водной среды, благодаря этому, на тело человека воздействуют не только физические упражнения, но и само пребывание в воде. Посредством воздействия этих факторов и выделяется

уникальность данного вида спорта.

Литература

1. Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии. Москва : Академия Естествознания, 2014. 119 с.
2. Величко Т. И. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у студентов. Самара : Изд-во Самарского университета, 2015. 56 с.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь — плавание. Первые шаги в спорте. Москва : Аст; Астрель. 2002. 160 с.
4. Гармонова В. Е., Борейко О. Н. Оздоровительное значение плавания // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2015. № 2. С. 96-98.

References

1. Velichko T. I., Loskutov V. A., Loskutova I. V. LFK i lechebnoe plavanie v ortopedii [Exercise therapy and therapeutic swimming in orthopedics]. Moscow, Academy of Natural Sciences Publ., 2014.119 p.
2. Velichko T. I. Lechebnoe plavanie pri zabolevaniyakh oporno-dvigatel'nogo apparata u studentov [Therapeutic swimming in diseases of the musculoskeletal system in students]. Samara, Samara UniversityPubl, 2015, 56 p.
3. Bulgakova N. Zh. Poznakom'tes' — plavanie. Pervye shagi v sporte [Meet - Swimming. First steps in sports]. Moscow, Ast Publ., Astrel Publ., 2002, 160 p.
4. Garmonova V. E., Boreyko O. N. Ozdorovitel'noe znachenie plavaniya [The health-improving value of swimming]. Vestnik Taganrogskego instituta imeni A.P. Chekhova - Bulletin of the Taganrog Institute named after A. P. Chekhov, 2015, no. 2, pp. 96-98.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ**PROBLEMS OF INCREASING QUALITY TO LIFES AND HEALTH MIDSHIPMANS****Паначев Валерий Дмитриевич**

доктор социологических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия

Panachev Valery Dmitrievich

PhD., professor
department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia

Зеленин Леонид Александрович

доктор педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия

Zelenin Leonid Alexandrovich

PhD., associate professor
department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia

Скаковец Игорь Савельевич

начальник кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия

Skakovets Igor Savelievich

Head of the department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia

Аннотация. В обращении Президента РФ к Федеральному Собранию одной из основных проблем будущего развития социального государства является повышение качества жизни россиян, улучшение здоровья нации и демографической ситуации в Российской Федерации. Особенности репродуктивного поведения россиян в последние десятилетия являлись превалирование установок на малодетность, низкая потребность в детях и условия жизни, способствующие его деформации. В итоге страна получила такие результаты репродуктивного поведения, которые на долгие годы предопределили суженный тип воспроизводства населения. Демографическая программа России, ставшая реакцией на сложившуюся и, к сожалению, уже устойчивую неблагоприятную ситуацию в социальной сфере, по сути, определила, что решающая роль

принадлежит росту репродуктивной активности. Последняя трактуется нами как тип репродуктивного поведения населения, обеспечивающий в перспективе рост его численности. Условия жизни, способствующие либо препятствующие реализации потребности в детях, выступая структурным элементом репродуктивного поведения, формируют один из двух его типов - репродуктивную активность либо репродуктивную пассивность. Решающую роль в изменении данной ситуации играет повышение двигательной активности россиян, здоровый образ жизни, систематические занятия физической подготовкой и спортом.

Abstract. *In referencing the President RF to Federal Meeting of one of the main problems of the future development social state is increasing quality to lifes people, improvement of health to nations and demographic situation in Russian Federation. The Particularity reproduct behaviours people in the last decennial events were shown excess installation on little children, low need for children and condition to lifes, promoting his deformation. In total, the country has got such results an reproduct behaviours, which for long years have defined narrowed a type reproducing the population. The Demographic program to Russia, became reaction on established and, regrettably, already firm disadvantage situation in social sphere, on essences, has defined that solving role belongs to the growing an reproductiv to activities. The Last is interpreted by us as type reproductiv behaviours of the population, providing in prospect growing to his number. The Conditions to lifes, promoting or preventing realization need for de-тях, emerging structured element reproductiv behaviours, form one of two his types - reproductiv activity or reproductiv passivity. The Solving role in change given situations plays increasing to motor activity people, sound lifestyle, systematic occupations by physical preparation and sport.*

Ключевые слова: инновационные проблемы урбанизации, здоровье, курсанты

Keywords: *innovation problems of urbanization, development of the physical culture and sports, life's quality, midshipmans*

Актуальность темы. В современной России происходит становление нового варианта социального развития, в том числе переход от традиционной к современной модели воспроизводства населения, развитие малой семьи, демократизация внутрисемейных отношений, продолжается урбанизация. Сокращение численности населения – один из серьезных вызовов, с которым Россия сталкивается в начале XXI в. В настоящее время уровень рождаемости в РФ вдвое ниже, чем в самые тяжелые годы Великой Отечественной войны. Кроме того, наблюдается увеличение количества разводов и относительно низкая продолжительность жизни населения, особенно мужского и сельского. Вышесказанное свидетельствует о необходимости глубоких целенаправленных изменений в культуре, образе жизни населения, повышении престижа института семьи, а также необходимости научного осмысления и поиска наиболее эффективных способов регулирования демографической ситуации в России [1, с.4]. Оценивая демографическую ситуацию, как в Перми, так и в других городах Урала, необходимо, прежде всего, отметить две тенденции – люди умирают, люди уезжают. Впрочем, обратимся к цифрам. В прошлом году на территории края проживало 2 748,2 тыс. человек, в Перми – 993 тысячи. На 1 января 2020 года численность постоянного населения Пермского края составила 2830,9 тысяч человек. А если оглянуться на недалекое прошлое, то можно увидеть, что десять лет назад население Прикамья практически достигало трех миллионов (еще

раньше превышало эту цифру). Для того чтобы понять причины этого, необходимо обратиться к трем ключевым показателям: рождаемость, смертность и миграция. По оценкам специалистов, в Прикамье происходит снижение численности населения за счет «естественной убыли» и миграционного оттока населения. Сокращение численности населения вследствие превышения числа смертей над рожденьями наблюдается в нашем регионе с 1992 года, а за счет миграционного оттока – с 2000 года. Место нашего региона в демографической структуре России не самое завидное. Среди крупных городов Пермь занимает второе место по падению численности населения, уступая только Нижнему Новгороду, где падение в заданном временном отрезке составило 10%. Растет численность людей пенсионного возраста. В среднем по краю людей пенсионного возраста на 1,8% больше, чем детей и подростков до 16 лет (на 49,8 тыс. человек). А это вызывает необходимость увеличения расходов на пенсионное обеспечение, увеличение числа медицинских учреждений, коек в них, расширения сферы социального обслуживания этой категории населения. Поэтому уровень доходов трудоспособного населения должен обеспечивать в среднем содержание иждивенцев-детей и престарелых родителей. Доля населения пенсионного возраста будет неуклонно расти и в начале 2050 года составит 35,5% (против 19,0% на начало 2004 года). Также Прикамье отличается не в лучшую сторону по средней продолжительности жизни. Для Пермского края средняя продолжительность жизни составляет менее 63 лет. Мы уступаем опять же Новгородской области, Республике Карелия, Псковской области, где люди не доживают и до 60 лет (по данным Росстата). Иными словами, сравнивать наш регион можно разве что с африканскими странами по продолжительности жизни. Хотя еще полвека назад разрыв с развитыми европейскими странами был сравнительно небольшим. Причем жизнь сократилась и у мужчин, и у женщин. Специалисты связывают падение численности населения в Пермском крае с общероссийской тенденцией. Страна стремительно теряет свое место в мировой демографической иерархии. В 1913 году на долю Российской империи приходилось примерно 8% мирового населения, а на долю собственно России - 4,4%. По прогнозам демографов, в ближайшие десятилетия уменьшение численности населения России и ее регионов продолжится. Согласно одному из вариантов систематически разрабатываемого демографического прогноза ООН (вариант средней рождаемости) к 2050 г. население России сократится более чем на 40 млн. человек и составит примерно 104,3 млн человек.

В сфере повышения качества населения, снижения темпов депопуляции основными приоритетами в повышении качества жизни населения должны стать:

1. Стимулирование здорового образа жизни.
2. Разработка системы профилактики социальных патологий: высокого уровня смертности, бедности, преступности, алкоголизма и наркомании.
3. Оптимизация системы медицинских и социальных услуг населению, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья населения, повышение продолжительности жизни. Один из специфических социальных факторов - физкультурная деятельность, которая отличается тем, что субъект этой деятельности одновременно является и ее объектом, т. е. такая деятельность индивида направлена

непосредственно на самого себя. Физкультурная деятельность – интегрирующее понятие, включающее в себя все многообразие сознательно окультуренной двигательной деятельности человека, связанной с преобразованием его телесности. Именно она определяет формирование физической культуры человека (и ее видов – физкультурного образования, спорта, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации) в его телесно-духовном единстве, создавая гармонию его сущностных (духовных и физических) сил. Это обусловлено ее содержательной стороной, носящей творческий характер. В то же время она является интегративным фактором функционального, ценностного и результативного аспектов физической культуры. Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из важнейших видов человеческой деятельности, носящий в целом социально-культурный характер, т.к. ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Она составляет сущность физической культуры человека и служит основой (главным средством) ее формирования.

В настоящее время значительная часть болезней человека связана с ухудшением экологической обстановки в среде обитания: загрязнением атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума и т. п. Это говорит о том, что адаптация (детерминированная адаптация к объективным негативным воздействиям, которые сейчас сразу не ликвидировать и не изменить) еще далека от оптимальной, позволяющей функционировать на уровне максимальных, генотипически и фенотипически заложенных в индивидууме потенциалов здоровья. Заключение. Изменение социально-экономического базиса развития страны, урбанизации, расселения привели к возникновению проблем, заключающихся в утрате целостности социально-экономического пространства, стагнации городов и целых территорий, неравномерности развития территорий переходящих в необратимую деградацию, увеличению миграционных потоков из периферийных центров, росту числа депрессионных территорий и поселений, поляризации расселения. Немаловажную роль в воспроизводстве населения играли военные училища, которых в Перми просто не стало. В демографической сфере произошли серьезные изменения: начались беспрецедентные темпы роста населения, активизировалась урбанизация, в ряде регионов наметился переход от традиционной к современной модели воспроизводства населения, усилилась социальная мобильность всех слоев общества.

Литература

1. Скаковец И. С. *Отношение курсантов к здоровому образу жизни // Сетевое издание «Научные исследования XXI века». 2020. № 5(7). С. 190-197.*
2. Berdus M. G. *Sports-ecological education and ecology of sports. Modern Olympic sports and sports for all. Warsaw, 2002. pp.24.*
3. Panachev V. *Sistem for development of students motor capacity. Journal of interdisciplinary research. AD ALTA, 2019, pp. 87.*

References

1. Skakovets I. S. *Otnoshenie kursantov k zdorovomu obrazu zhizni [Attitude midshipmans to sound lifestyle]. Nauchnye issledovaniya XXI veka - Scientific studies XXI age, 2020, no. 5(7), C. 190-197.*
2. Berdus M. G. *Sports-ecological education and ecology of sports. Modern Olympic sports and sports for all. Warsaw, 2002. pp.24.*
3. Panachev V. *Sistem for development of students motor capacity. Journal of interdisciplinary research. AD ALTA, 2019, pp. 87.*

**ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ**

**THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER STUDENTS
EDUCATIONAL INSTITUTIONS FOR ALL-ROUND DEVELOPMENT
PERSONALITY AND THEIR HEALTH**

Максимова Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра общих дисциплин

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Maksimova Elena Nikolaevna

PhD., associate professor

department of general disciplines

*Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President
of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management*

Orel, Russia

Алексеев Андрей Евгеньевич

кандидат технических наук, доцент

кафедра общих дисциплин

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Alekseenkov Andrey Evgenievich

PhD., associate professor

department of general disciplines

*Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President
of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management*

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического воспитания студентов и их мотивации к физкультурно-спортивным занятиям.

Abstract. The article deals with the issues of physical education of students and their motivation for physical culture and sports activities.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура, мотивация, физические упражнения, двигательная активность

Keywords: health, students, physical education, motivation, exercise, physical activity

Физическая культура на сегодняшний день понимается как естественная составляющая общих культурных ценностей, которая представляет собой применение определенных знаний на практике для развития общества как физически, так и интеллектуально. Иными словами, физическая культура – это общественные труды, которые направлены не только на сохранение, но и на укрепление здоровья людей, их психофизическое развитие путем повышения двигательной активности.

В современном мире актуальной проблемой общества является проблема охраны здоровья именно подрастающего поколения. Студенты сталкиваются с мно-

гочисленными факторами, негативно влияющими на их здоровье, например, мало-подвижный образ жизни, повышенные интеллектуальные нагрузки, недостаток сна, несбалансированное питание и так далее. Так, неправильный режим дня зачастую приводит к болезням нервной системы и органов ЖКТ, нарушению обмена веществ.

Каждое образовательное учреждение предоставляет великолепную возможность для повышения уровня физического развития и укрепления своего здоровья. Для данной цели необходимо только желание самих студентов, ведь для каждого из них предоставляется возможность бесплатно заниматься в тренажерном зале, пользоваться доступным оборудованием и посещать различные секции, будь то баскетбол, волейбол, футбол или даже танцы. Однако не все студенты проявляют спортивный интерес, поэтому следует сказать о необходимости разработанного алгоритма привлечения учащихся к регулярным занятиям спортом и физической культурой. Немаловажную роль в этом вопросе играет мотивационно-ценностное приобщение личности.

Итак, спортивная мотивация – это такой психологический настрой личности, который основывается на желании достигнуть наиболее высокой степени физической подготовки, выносливости и работоспособности. Интерес к физической культуре и спорту формируется отнюдь не за короткий период времени, это довольно длительный многоэтапный процесс. Начинается все с простейших практических и теоретических знаний, необходимых для осуществления незначительной поставленной цели, а заканчивается глубокими познаниями в области психофизических особенностей человека, освоением всевозможных методов физического воспитания, а также непосредственно интенсивными тренировками, позволяющими ставить собственные рекорды в области спорта [2].

Само по себе физическое воспитание – это педагогический процесс, который специализируется на создании благоприятных условий, способствующих совершенствованию физических качеств, разностороннему развитию способностей человека, овладению специальными знаниями о физической культуре и обучению двигательным действиям.

Именно знания и практический опыт, полученные во время занятий физической культурой, формируют определенный кругозор личности в данной сфере и помогают осознать важность физических нагрузок. Владая такими навыками и активно используя их, человек физически совершенствуется, повышает свою выносливость и уровень здоровья в целом.

Групповые занятия способствуют улучшению коммуникационных отношений между социальными и половыми группами, а также могут обладать соревновательно-конкурентными чертами. Желание достичь лучшего результата, опередить соперника в различных состязаниях – мощнейшая мотивация в занятиях спортом. Нельзя не упомянуть о том, что занятия физической культурой позитивно влияют на психическое состояние молодежи, а в особенности студентов: повышение своего достоинства; предупреждение развития стрессовых состояний; снятие умственного и эмоционального напряжения; отвлечение от неприятных мыслей; повышение работоспособности [1].

В целом системная работа по физическому воспитанию студентов должна

строиться на основе учета следующих аспектов:

- необходимо осознание всеми преподавателями важности развития у студентов мотивации к сохранению здоровья юношей и девушек;
- при проведении занятий по физическому воспитанию необходимо уходить от узкопрофильного преподавания физической культуры, а также обращать больше внимания на циклические виды физических упражнений, особенно выполняемых на свежем воздухе;
- следует активно использовать на практике достижения лечебной физической культуры и физической реабилитации.

Для изучения мотивации студентов нами были опрошены пятьдесят студентов третьего курса. Им предлагалось ответить на вопросы, касающиеся непосредственно мотивации к физической культуре и спорту.

Результаты опроса свидетельствуют, что студенты в равной степени затрагивают потребность в самовыражении, в общей спортивной подготовке к жизни и в поддержании здоровья – по 14%. Менее выражено чувство долга (12%) и социальная значимость (10%). Меньше всего внимания уделяется физической потребности и достижению спортивного мастерства (по 8%). А основным мотивом для большинства опрошенных студентов является получение удовольствия от занятий физической культурой и спортом. При этом респонденты отметили, что важно правильно составить план занятий. Выполняемые упражнения не должны быть однообразными, также следует учитывать индивидуальные способности каждого студента, ввиду их различных физических возможностей. Заниженные требования могут ограничить желания и активность личности в физическом развитии, а завышенные приводят к потере интереса в занятиях и снижению самооценки.

Таким образом, результаты опроса свидетельствуют о необходимости достаточно уделять время индивидуальной работе со студентами в выборе и дозировании физической нагрузки. Только научившись самостоятельно ставить цели и рационально распределять нагрузку, студенты достигнут наилучшего результата в сфере целенаправленной физической активности и не утратят интерес и мотивацию в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература

1. Ильинич В. И. *Физическая культура студента и жизнь*. Москва : Гардарики, 2008. 366 с.
2. Литвинов С. А. *Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата*. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 413 с.

References

1. Il'inich V. I. *Fizicheskaya kul'tura studenta i zhizn'* [Physical culture of a student and life]. Moscow, Gardariki Publ., 2008, 366 p.
2. Litvinov S. A. *Metodika obucheniya fizicheskoy kul'ture. Kalendarno-temati-cheskoe planirovanie* [Methods of teaching physical culture. Calendar-thematic planning]. 2nd ed. Moscow, Yurayt Publ., 2019, 413 p.

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ФОРМУЛЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**SPORTS, PEOPLE, HEALTH - AS ELEMENTS OF THE FORMULA FOR A HAPPY LIFE**

Алимпьева Ангелина Олеговна

студент

Институт филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Alimpeva Angelina Olegovna

student

institute of philology, foreign languages and media communications

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Щербинин Петр Тимофеевич

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

факультет физической культуры и спорта

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Shcherbinin Pyotr Timofeevich

senior lecturer

department of physical education

faculty of physical education and sports

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Апарина Мария Викторовна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Факультет Физической культуры и спорта

Кемеровский Государственный университет

г. Кемерово, Россия

Aparina Maria Viktorovna

senior lecturer

department of physical education

faculty of physical education and sports

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. *Материал посвящен теме популяризации спорта в интернет пространстве, на примере представителя блогосферы. А также о пользе физической культуры и спорта для человека.*

Abstract. *The material is devoted to the topic of popularizing sports in the Internet space, on the example of a representative of the blogosphere. And also about the benefits of physical culture and sports for humans.*

Ключевые слова: спорт, здоровье, человек, блогер, мотивация

Keywords: sports, health, person, blogger, motivation

Здоровье современного человека неразрывно связано с физкультурой и спортом. Эта зависимость продиктована самой матушкой природой. Как известно, движение – это жизнь. Именно крепкие ноги спасали первобытного человека от неминуемой гибели в пасти хищника. Вспомним и то, что «большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходит своими корнями в трудовую деятельность (игры с мячом, поднятие тяжестей, охота, стрельба из лука и др.), в военное дело (стрельба, метания, бег на различные дистанции, единоборства, современное пятиборье и др.), в необходимость преодолевать значительные расстояния, препятствия, естественные силы природы (конный спорт, гребля, конькобежный и лыжный спорт, кросс, плавание, барьерный бег и др.)» [2].

Таким образом, нам без спорта никуда, но история развивается иначе.

Одна из доминирующих черт XX в. — ограничение двигательной активности современного человека. 100 лет назад 96% трудовых операций выполнялись за счет мышечных усилий. В настоящее время — 99% с помощью различных механизмов. Наступило своеобразное противоречие с условиями окружающей среды: в то время, как все эволюционное формирование человека проходило под знаком высокой физической активности, в современных условиях эти качества оказываются мало применимыми [3].

В век Интернета приходит и комфорт – мы можем позволить себе не выходить из дома: заказываем еду, вещи и многое другое, лишая себя возможности быть активными, что приводит к ухудшению здоровья и другим неприятным последствиям, включая и внешние изменения.

В противовес стоит сказать о том, что спорт и физическая культура продолжают быть существенной частью общечеловеческой и индивидуальной культуры, важно лишь правильно расставить для себя приоритеты.

Затрагивая тему современных технологий, стоит сказать о том, Интернет – стал существенной частью нашей жизни. Несмотря на недостатки в виде информационного мусора, есть кое-что положительное. Онлайн пространство сейчас наполнилось людьми, которые активно поддерживают тему спорта и здорового образа жизни. И здесь речь идет не только о профессионалах своего дела, но и о «любителях». Они, основываясь на своем личном опыте, помогают многим людям полюбить спорт и получить с этого выгоду, в виде хорошего самочувствия, крепкой спины и завидной растяжки. Одним из таких является блогер Владислав Петренко. Он называет себя спортивным экспериментатором. Влад не имеет соответствующего образования, но достаточно увлечен темой спорта и ставит различные эксперименты на себе, с целью познания собственных возможностей и усовершенствования их в последующем. Наблюдая за такими людьми нельзя ни вдохновиться. Вот некоторые испытания, которые он ставил перед собой и удачно справился: простоять час в планке, отжаться за месяц 15 тысяч раз, 650 раз пробежать марафон без подготовки, повисеть 60 минут вниз головой, пройти тысячу метров на руках по Арбату в Москве и многое другое [1]. Это ли не увлеченный человек? Неудиви-

тельно, если в скором времени он попадет в книгу рекордов Гиннеса.

Владислав – автор проекта на YouTube «Vlad iss», там он делится своими спортивными открытиями и мыслями. Главным успехом можно назвать то, что зрителям очень наглядно представлено, как физические нагрузки и регулярные занятия спортом влияют на человека, как заряжают энергией. Это напоминает «До и После».

Часто, за вот такой мотивацией стоит стремление человека доказать себе и всему миру, что он сможет побороть трудности и запреты и добьется своего. Владислав упоминал о том, что у него были достаточно серьезные проблемы со спиной. Под наблюдением специалиста, прилагая свои собственные усилия, в том числе используя методы оздоровительных тренировок, он смог почувствовать себя лучше.

Так, в 2020 году и родился проект онлайн-марафонов по оздоровлению спины «Царская осанка» и по растяжке и шпигату «Ноги в Руки» - которые были созданы Владом, в сотрудничестве с тренером по йоге Игорем Ковалевым. В марафон вошли ежедневные комплексы тренировок, направленные на то, чтобы помочь людям с различными проблемами со спиной почувствовать себя комфортнее. В сложное время пандемии такие марафоны действительно очень востребованы и нужны. Открывает марафон подробный инструктаж, для того, чтобы снизить риски травматичности.

Можно с уверенностью сказать, что одними из самых эффективных способов самопознания являются тренировки и физическая культура. Человек сможет по-настоящему почувствовать свое тело и ощутить его возможности только тогда, когда начнет совершенствовать себя и пробовать. Интерес к спорту, порождает все новые и новые открытия. С точки зрения Владислава он дарует человеку ощущение «Легкого тела», что помогает чувствовать себя гораздо лучше. В целом, исходя из одного из найденных определений, физическая культура — это сложное социальное явление, которое не ограничивается решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики. Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам [4].

Если с профессиональным спортом не сложилось, все-таки крайне важно заниматься физкультурой и следить за собой. В период всеобщей пандемии это особенно необходимо, держать себя в тонусе. Общеизвестно, что регулярные занятия спортом улучшают нервную систему, кровообращение, способствуют выработке различных гормонов (эндорфин, тестостерон и др). Важно лишь не переусердствовать, а быть к себе крайне бережным.

Мы можем вывести простую формулу успешной жизни абсолютно любого человека: Спорт + Человек = Здоровье

Важно помнить об одном – когда человек здоров – он счастлив.

Литература

1. Кадр из жизни. Владислав Петренко –блоггер [Видеозапись] // YouTube, 14 мая 2019 г. (https://www.youtube.com/watch?v=_vnva_Z-tRU). Просмотрено: 20.11.2020
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Академия, 2001. 312 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д : Феникс, 2003. 384 с.
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Москва : Юрайт, 2014. 424 с.

References

1. Kadr iz zhizni. Vladislav Petrenko –blogger [Shot from life. Vladislav Petrenko – blogger]. YouTube video, May 14, 2019. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=_vnva_Z-tRU (accessed 20.11.2020).
2. Goloshchapov B. R. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta [History of physical culture and sport]. Moscow, Academy Publ., 2001, 312 p.
3. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura: Seriya «Uchebniki, uchebnye posobiya» [Physical culture: Series "Textbooks, teaching aids"]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2003, 384 p.
4. Muller A. B., Dyadichkina N. S., Bogashchenko Yu. A., Bliznevskiy A. Yu., Ryabinina S. K. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture: textbook and workshop for applied baccalaureate]. Moscow, Yurayt Publ., 2014, 424 p.

УДК 796-057.875 (075.8)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ****INDIVIDUAL APPROACH
IN SYSTEM ZDOROVIESBEREGAYUSCHIH EDUCATIONAL TECHNOLOGY*****Паначев Валерий Дмитриевич****доктор социологических наук, профессор
кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия****Panachev Valery Dmitrievich****PhD., professor
department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia****Зеленин Леонид Александрович****доктор педагогических наук, доцент
кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия****Zelenin Leonid Alexandrovich****PhD., associate professor
department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia****Скаковец Игорь Савельевич****начальник кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия****Skakovets Igor Savelievich****head of the department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia*

Аннотация. В данной статье проведен анализ физического воспитания в вузе на основе индивидуального подхода с учетом всех данных индивида в системе высшего образования для уменьшения вредного влияния окружающей среды, в том числе и социальной.

Abstract. In given article is organized analysis of the physical education in high school on base of the individual approach with provision for all individual data in system of the higher education for reduction of the bad influence surrounding ambiances, including social.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, индивидуальный подход, физическое воспитание

Keywords: *zdroviesberegashie educational technologies, the individual approach, physical education*

Для формирования ЗОЖ у населения следует внедрять в программы физического воспитания, здоровьесберегающие образовательные технологии для обучающихся по формированию здорового образа жизни. Если перевести слово «технология» с греческого языка, то получится: «*techné*» - это искусство, «*logos*» - учение. Таким образом, здоровьесберегающие технологии - это искусство умения быть здоровым [1, с. 36]. Здоровьесберегающие образовательные технологии в вузе - это система программ и методов, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как о ценности, формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Можно решить многие проблемы, которые возникают при обучении в вузе. За счет использования здоровьесберегающих образовательных технологий, например:

- распространение среди курсантов вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков);
- неправильная организация физической активности обучающихся, приводящая к гиподинамии (в том числе и неинтересные занятия физической подготовкой и спортом, закрытые спортивные залы, отсутствие современных спортивных снарядов, оборудования);
- отсутствие контроля над питанием курсантов во время их пребывания в образовательном учреждении;
- возникновение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом (так называемых, «образовательных» болезней) (из-за унификации высшего образования, не учитывающего индивидуальных особенностей развития каждого курсанта);
- низкий уровень культуры здоровья обучающихся, недостаток знаний по вопросам здоровья, отсутствие регулярного медицинского осмотра курсантов;
- некомпетентность педагогов (не только педагогов и тренеров-преподавателей по физической подготовке и спорту) в вопросах здоровья и здоровьесберегающих образовательных технологий [2, с.12].

Основной недостаток здоровьесберегающих образовательных технологий - это неизвестность для широких слоев населения, отсутствие информации о них в СМИ. Для внедрения системы здоровьесберегающих технологий нет временного ограничения. Обучение здоровьесберегающим технологиям должно иметь пролонгированный характер и быть адаптированным к возрасту обучаемых, учитывать их психофизиологические и возрастные особенности. Идеальным вариантом внедрения данной системы является обучение методам сохранения и приумножения (в случае утраты) здоровья в дородовом периоде в рамках обучения будущих мам в роддомах.

В вузовской программе здоровьесберегающие технологии могут быть представ-

лены либо одним предметом со своей специфической методикой преподавания с использованием лекционных и визуальных материалов, либо в рамках соответствующих предметов еще в школе. Например, о вреде курения в биологии и химии, о вреде неправильного питания - на уроках физической культуры и ОБЖ и т. д. В систему школьного воспитания здоровьесберегающие образовательные технологии следует внедрять с учетом индивидуальных первоначальных данных об индивидууме: его антропометрических, физиологических, психологических данных. Ведь только с индивидуальным подходом усваиваемость информации у ученика будет выше, чем при общем подходе ко всей группе обучающихся. Следовательно, нужно не только иметь медицинский (ежегодный) паспорт на каждого ученика, но и такого же рода, назовем это «здоровьесберегающие документы», в которых будет содержаться полноценная информация не только о физических данных обучающегося, но и о его знаниях, умениях, навыках (ЗУН) здорового образа жизни. Знания - это элементы информации, связанные между собой и с внешним миром. Умения - это освоенный человеком способ выполнения действия, обеспеченный некоторой совокупностью знаний. Умение выражается в способности осознанно применить знания на практике. Навык - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью.

Таким образом, с одной стороны, внедряя обязательный индивидуальный подход в здоровьесберегающие образовательные технологии, ученики получают более глубокие знания о здоровом образе жизни. С другой стороны - педагоги получают более точные данные о своих подопечных. Это обеспечивает более тесный контакт в системе «учитель-ученик», что за собой влечет повышенный контроль над состоянием здоровья субъектов в системе физического воспитания.

Внедряя здоровьесберегающие технологии в программы физического воспитания учащихся, данная система позволяет подключить самих учащихся осознанно, в меру своих возрастных особенностей, к формированию привычек здорового образа жизни и ранней мотивации к сохранению здоровья и реализации своих социальных потребностей. Наше здоровье во многом зависит от качества окружающей среды. Ни для кого не является секретом, что негативные экологические воздействия многочисленны, но основными являются физико-химические и биологические факторы загрязнения среды, а также нейрпсихогенные воздействия и их совокупное влияние на физическое состояние организма человека. Выявление неблагоприятных факторов воздействия окружающей среды основывается на диагностике, определении факторов риска физико-химической, инфекционной, биогенной или иной природы, которые могут вызывать патологические изменения в организме, являющиеся, в свою очередь, эндоэкологическими патогенными факторами, что, в свою очередь, резко негативно влияет на физическое состояние организма, работоспособность. Все это приводит к резкому снижению спортивных результатов

и может переходить в хронические профессиональные заболевания. Огромное значение при профилактике и коррекции экзо- и эндоэкологической патологии имеет создание благоприятных условий быта и спортивных занятий курсантов, применение биостимуляторов, полноценного питания, лекарств и препаратов, выводящих из организма вредные вещества, повышающих адаптогенные свойства организма, что, в частности, включает в себя витамины, антиоксиданты, микроэлементы, минералы, пищевые добавки и другие подобные вещества. Для сохранения физической формы курсантов необходимо осуществлять своевременную профилактику и лечение определенных нозологических форм патологий и заболеваний.

Литература

1. *О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. ст. 6242.*

2. *Паначев В. Д. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации и социализации детей с ограниченными жизненными возможностями // Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации : материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Пермь. 2010. С. 138-141.*

3. *Паначев В. Д. Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты : материалы III краевой студенческой научно-практической конференции (Пермь, 12 мая 2011 г.). Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет. 2011. С. 195-197.*

References

1. *O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii : federal'nyy zakon Rossiyskoy Federatsii ot 4 dekabrya 2007 g. № 329-FZ [On physical culture and sports in the Russian Federation: Federal Law of the Russian Federation of December 4, 2007 No. 329-FZ]. Sobranie zakonodatel'stva Rossiyskoy Federatsii - Collected Legislation of the Russian Federation, 2007, no, 50, Art. 6242.*

2. *Panachev V. D. Aktual'nye voprosy mediko-sotsial'noy rehabilitatsii i sotsia-lizatsii detey s ogranichennymi zhiznennymi vozmozhnostyami [Topical issues of medical and social rehabilitation and socialization of children with disabilities]. Aktual'nye voprosy mediko-sotsial'noy rehabilitatsii : materialy mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Topical issues of medical and social rehabilitation: materials of an interregional scientific and practical conference with international participation]. Perm, 2010, pp. 138-141. (In Russia).*

3. *Panachev V. D. Sotsializatsiya lichnosti s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya [Socialization of a person with disabilities in health]. Sotsial'noe blagopoluchie cheloveka v sovremennoy Rossii: faktory riska i faktory zashchity : materialy III kraevoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Perm', 12 maya 2011 g.) [Social well-being of a person in modern Russia: risk factors and protection factors: materials of the III regional student scientific and practical conference (Perm, May 12, 2011)]. Perm, Perm State National Research University Publ., 2011, pp. 195-197. (In Russia).*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕДИТАЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF MEDITATION
ON PHYSICAL, EMOTIONAL AND MENTAL HEALTH OF THE HUMAN**

Максимова Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра общих дисциплин

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Maksimova Elena Nikolaevna

PhD., associate professor

department of general disciplines

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Алексеев Андрей Евгеньевич

кандидат технических наук, доцент

кафедра общих дисциплин

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Alekseenkov Andrey Evgenievich

PhD., associate professor

department of general disciplines

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения приемов медитации и их влияние на физическое и эмоциональное состояние человека.

Abstract: The article discusses the use of meditation techniques and their impact on the physical and emotional state of a person..

Ключевые слова: физическое здоровье, эмоциональное состояние, организм, медитация, жизненная энергия, спорт

Keywords: physical health, emotional state, organism, meditation, vitality, sports

Каждый, кто активно занимается спортивной деятельностью, раз за разом подвергает свой организм стрессовому состоянию, связанному как с физическими нагрузками, так и с психологическим воздействием в виде переживаний и до, и во время соревнований. Так, стресс и усталость заставляют нас чувствовать себя несчастными, неуверенными в себе, нетерпеливыми и расстроенными, что в свою очередь наносит немалый вред здоровью. И немало времени требуется для восстановления внутреннего баланса организма. Однако ускорить этот процесс восстановления и сбалансировать физическое, эмоциональное и психическое здоровье мож-

но с помощью одного простого, но в то же время приносящего прекрасные результаты способа – медитации.

Медитация – это, с одной стороны, высшее трансовое состояние внутренней интеграции психики, сконцентрированной на каком-то образе или идее, а с другой – это достижение единства духа с душой и телом. Медитация в восточных религиозных культурах применяется уже порядка 5000 лет и занимает особое место, как в духовном, так и в физическом развитии человека [1].

В России медитация была взята на вооружение спортивными специалистами только в 90-е годы в связи с овладением методами психологического самовоздействия и психофизической тренировки в различных восточных единоборствах, таких как каратэ-до, дзюдо, айкидо, тхэквондо, кунг-фу и др. Так, по мнению одного из ведущих специалистов по восточным единоборствам С. Г. Гаголина, медитация охватывает одновременно три понятия, всегда четко различаемых буддистами: «внимательность», «сосредоточенность» и «мудрость» [2].

Одним из известных примеров влияния медитации на личность может послужить звезда НБА и атакующий защитник «Лос-Анджелес Лейкерс» Коби Брайант, который занимался ей во время подготовки к большим играм. Данную практику привнес в команду главный тренер Фил Джексон, обучивший своих игроков принципу «единства дыхания и сознания». Так, в шоу Опры Уинфри Джексон сказал следующее: «Я подходил к этому осознано, сколько бы мы ни «качали железо» и ни старались окрепнуть физически, мы не должны забывать о необходимости развиваться духовно для того, чтобы уметь сосредотачиваться и быть в согласии друг с другом».

Ученые, проводя научные исследования с использованием сложных ЭЭГ и мышечного оборудования в целях изучения связи мозга с мышечной тканью, установили, что используя принципы медитации и визуализации, спортсмен добивается своих целей быстрее и с меньшими усилиями благодаря пластичности нейронов. Также, в рамках данных исследований, было выявлено, что во время медитации мозг продолжает посылать реальные импульсы к мышцам и органам, как если бы это было на самом деле во время спортивной тренировки [3].

Для того, чтобы достичь хорошего результата в медитации, следует соблюдать ряд правил, которых нужно придерживаться во время сеансов медитирования [4]. К ним относятся:

- умение концентрировать свое внимание;
- воспитание тела;
- правильная поза;
- выбор места для медитации;
- регулярность занятий;
- грамотное завершение медитации.

К примеру, для развития навыка концентрации можно использовать методы сосредоточения на дыхании, действии или пламени свечи в течение десяти минут. При этом необходимо не просто наблюдать за происходящим, а стараться понять весь процесс дыхания и истинное значение своих действий. После настраивания своего сознания следует перейти к воспитанию тела, что подразумевает полное

овладение сознания над телом и развитие способности проводить занятие неподвижно в определенной позе для получения наибольшей пользы от самого процесса медитации. Как правило, медитируют сидя, в расслабленном положении, спина должна быть ровной, а животу ничего не должно мешать при глубоком дыхании. Обстановка в комнате должна быть спокойной и непринужденной, чтобы не отвлекаться на сторонние раздражители.

Как и любые спортивные занятия, медитация требует систематичности и регулярности для достижения наилучших результатов в установлении баланса между физическим, эмоциональным и психологическим здоровьем, а говоря о грамотном завершении занятий медитацией, мы имеем ввиду плавное и постепенное переключение на привычные в повседневной жизни дела, выделив себе время на обдумывание результатов состоявшейся медитации. После достаточного опыта медитирования вы научитесь отпускать ненужные мысли, очищать сознание и останавливать внутренний диалог [5].

Подводя итог данной работе, выделим основные положительные результаты медитации:

- снимает напряжение;
- повышает осознанность действий;
- учит концентрации;
- помогает при апатии и депрессии;
- оказывает положительное влияние на настроение;
- успокаивает нервную и сердечно-сосудистую системы;
- снижает уровень кортизола, т. е. «гормона стресса», и сахара в крови.

Постоянно практикуя медитацию и сосредоточение на какой-то идее или каком-то объекте, мы тренируем и увеличиваем силу нашего разума и воли, что, в свою очередь, приводит к внешним и внутренним изменениям и позволяет сохранять и накапливать так необходимую нам психическую энергию. Все это, в свою очередь, позволяет нам спокойно реагировать на различные жизненные обстоятельства и воспринимать реальность более адекватно. А в нынешней ситуации в условиях пандемии умение владеть собой более чем актуально!

Литература

1. Берзин А. *Общий обзор буддийских практик*. Санкт-Петербург : Нартанг, 1993. 98 с.
2. Гагонин С. Г. *Спортивно-боевые единоборства*. Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. 352 с.
3. Дубровский Д. И. *Сознание как предмет нейрофизиологического исследования (эпистемологические и методологические вопросы) // Философские науки. Выпуск 15. Эпистемология: актуальные проблемы*. Москва, ИФ РАН, 2010. С. 194 – 213.
4. Каптен Ю. Л. *Основы медитации. Вводный практический курс*. Санкт-Петербург, 1991. 330 с.
5. Рикар М. *Искусство медитации*. Москва : Эксмо, 2012. 224 с.

References

1. Berzin A. *Obshchiy obzor buddiyskikh praktik [General overview of Buddhist practices]*. St. Petersburg, Nartang Publ., 1993, 98p.
2. Gagonin S. G. *Sportivno-boevye edinoborstva [Sports-combat single combats]*. St. Petersburg, SPbGAFK im. P.F. Lesgaft Publ., 1997, 352 p.
3. Dubrovskiy D. I. *Soznanie kak predmet neyrofiziologicheskogo issledovaniya (epistemologicheskie i metodologicheskie voprosy) [Consciousness as a subject of neurophysiological research (epistemological and methodological issues)]*. *Filosofskie nauki. Vypusk 15. Epistemologiya: aktual'nye problem [Philosophical sciences. Issue 15. Epistemology: Actual Problems]*. Moscow, IP RAS Publ., 2010, pp. 194-213.
4. Kapten Yu. L. *Osnovy meditatsii. Vvodnyy prakticheskiy kurs [Fundamentals of meditation. Introductory practical course]*. St. Petersburg, 1991, 330 p.
5. Rikar M. *Iskusstvo meditatsii [The Art of Meditation]*. Moscow, Eksmo Publ., 2012, 224 p.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**THE IMPACT OF SNOWBOARDING ON THE HUMAN BODY**

Разумова Анна-Мария Андреевна

студент

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Razumova Anna-Maria Andreevna

student

Kemerovo state University

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalia Vladimirovna

senior lecturer

department of physical education

Kemerovo state University,

Kemerovo, Russia

Аннотация. В современном обществе занятия сноубордом доступны и интересны большому количеству людей. Поэтому необходимо знать о влиянии этого вида спорта на физическое и психическое здоровье. Слаженность работы организма – одна из основных проблем в жизни человека. Решение которой, можно найти в активном зимнем отдыхе.

Abstract. In modern society, snowboard classes are available and interesting to a large number of people. Therefore, it is necessary to know about the impact of this sport on physical and mental health. The coherence of the body is one of the main problems in human life. The solution to which can be found in active winter rest.

Ключевые слова: сноуборд, сноубординг, активный вид спорта, здоровье, зимний спорт

Keywords: snowboard, snowboarding, active sport, health, winter sport

Здоровье человека по-прежнему являются одной из важнейших ценностей жизни. Поддерживать и систематически его улучшать - непосредственная задача каждого, этому уделяется много внимания в годы обучения и продолжается в некоторых промышленных компаниях, поддерживая физическую форму работникам разными играми. Важным элементом в этой системе является собственное желание индивида продолжать заниматься любым видом спорта без чьей-либо поддержки со стороны.

На сегодняшний день вместе с другими формами активного отдыха, такими как выезды на природу, бег или оздоровительная ходьба и т. д., все большую попу-

лярность приобретают необычные и новые формы организации досуга. Удовлетворить желание получать новые впечатления, позволяет увлечение различными экстремальными видами спорта, которых на сегодняшний день известно огромное количество: серфинг, скейтбординг, парашютный спорт, дайвинг, велокросс и многие другие. Одним из наиболее интересных и доступных видов экстремального отдыха, на мой взгляд, является сноубординг. Несмотря на то, что сноуборд чаще предпочитает молодежь в возрасте до 30 лет, увлекаться этим полезно стоит начинать с младшего школьного возраста и до того возраста, пока позволяет здоровье и уровень физической подготовки.

Сноубординг - вид спорта, который начал развиваться совсем недавно. Его появление сыграло значимую роль в развитии активного отдыха в зимнее время года. В отличие от горных лыж, которые сохраняют репутацию “элитного”, сноубордом может заниматься каждый желающий, благодаря своему свободному стилю. Он сразу же получил распространение среди молодежи.

И уже в конце 20 века сноуборд появился в арсенале большинства любителей активного зимнего отдыха. В дальнейшем, к ней приделали парус и стали скользить по волнам – появился виндсерфинг. Скай-серфинг был создан благодаря прикреплению парашютного купола к доске. В последствии различных манипулятивных действий с доской, появлялось все больше и больше новых видов спортивного отдыха [4, с. 5].

История сноуборда существует всего около 30 лет. Любители горных лыж в сноубордистах видели угрозу классическим горным традициям, из-за этого представители обеих спортивных культур конкурировали на горных склонах. На западных курортах со сноубордистами пытались бороться разными способами: запрещали кататься по трассам, пользоваться подъемниками. Однако эта борьба ни к чему не привела, так как в настоящее время на любом горнолыжном курорте в равной степени можно встретить и представителей горнолыжников и сноубордистов [4, с. 9]. Занятия на доске подходят не только людям, желающим отдохнуть и приятно провести время, но и серьезным спортсменам.

В 1985 году в Канаде прошли первые соревнования международного уровня, где столкнулись сноубордисты США и Европы. В начале 90-х годов появилась Международная Федерация Сноуборда (ISF). Именно она занималась объединением спортивных учреждений, связанных со сноубордом, по всему миру. И она же в данный момент времени организует чемпионаты на всех континентах. В 1998 году сноубординг стал олимпийским видом спорта.

Чтобы разобраться, чем же привлекает сноуборд людей, разберем влияние его на здоровье человека.

Данный аспект мало изучен, в связи с новизной этого направления. Но имеется зафиксированная попытка выявления динамики различных показателей здоровья и работоспособности студентов в процессе занятий сноубордом.

Занятия сноубордом способствуют выработке множества гормонов, например, адреналина. Выброс его в кровь обусловлен стрессом, который испытывает человек при высокоскоростном движении во время спуска с горы. Он способствует:

- Учащению частоты сердечных сокращений, облегчению дыхания путем рас-

слабления бронхиальных мышц, что обеспечивает увеличение доставки кислорода к тканям;

- мобилизации энергоресурсов организма за счет увеличения выхода в кровь глюкозы из печеночных депо и жирных кислот из жировой ткани;
- стимуляции анаэробного расщепления глюкозы в мышцах и как следствие повышению анаэробных возможностей организма;
- повышению возбудимости сенсорных систем и центральной нервной системы;
- развитию и совершенствованию координации движений;
- развитию силы и выносливости;
- получению достаточно сильных положительных эмоций;
- психологической разрядке человека и преодолению страха.

В процессе занятия сноубордом улучшается не только физическая подготовка, но и волевые качества человека [1, с. 99]. Во время спуска с горы ощущается прилив сил, достигается эстетическое наслаждение от видов природы и легкие наполняются воздухом, полным кислорода. Сноуборд больше всего привлекает молодых людей своей экстремальностью, которая играет большую роль в самопознании своих скрытых физических и эмоциональных возможностей. Экстремальные ситуации раскрывают нутро человека.

Сноуборд может являться отличной психологической разрядкой для человека, поскольку из-за повседневных проблем ухудшается восприятие мира, а увлеченность отдыхающим видом спорта помогает расслабиться.

Говоря об эмфатической составляющей во время занятий сноубордом, важно выделить психологическую разрядку тренирующегося [3, с. 60]. Из-за проблем, которые присутствуют в повседневной жизни людей, восприятие внешнего мира ухудшается. Улучшить ситуацию возможно с помощью занятий спортом.

У детей и подростков в России, уже на протяжении нескольких лет, отмечаются процессы ухудшения состояния здоровья [2, с. 60]. Для детей с частыми заболеваниями дыхательных путей важны занятия вдали от воздействия промышленных вредных выбросов, и в этом случае, сноуборд является неплохим выбором в качестве оздоровительных технологий. Проблемой служит то, что сноуборд подразумевает занятия на горнолыжных базах и центрах, в лесном массиве, где окружающая среда более благоприятна, и мало какая школа себе может это позволить.

Известно, что занятия сноубордом укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса, влияют на качество работы дыхательной системы, укрепляют диафрагму, спину, нижние конечности, мышцы брюшного пресса, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена.

Комплекс занятий на сноуборде улучшает питательные процессы клеток в организме. Кровоснабжение головного мозга и сердечной мышцы улучшается благодаря стимуляции венозного оттока. Усиливается питание нервной системы за счет укрепления астроцитов, соединяющих нейроны и кровеносные капилляры. Это способствует ускорению передачи нервных импульсов, которые влияют на мыслительные процессы и быстрое принятие решений [3, с. 55]. Из-за малоподвижного образа

жизни у детей развивается сколиоз, ослабляются системы, связанные с опорно-двигательным аппаратом, и для повышения качества жизни необходимо заниматься активными видами спорта, которым и является сноуборд. Более того, он оказывает закаливающее действие на организм ребенка и увеличивает интерес к активному спортивному времяпрепровождению.

На горнолыжной базе «Ельники» и ПГГПУ проводилось исследование, участие в котором принимали 14 детей в возрасте 13-14 лет. Детей поделили на две группы поровну, первая группа занималась по основной школьной программе, вторая по той же основной школьной программе, но с добавлением дополнительных занятий сноубордом. В процессе изучения физического состояния, адаптационных возможностей кровеносной и дыхательной системы, познавательных способностей человека применялись стандартные методы и специальные воздействия на организм человека: проба Руфье-Диксона, представляющая собой комплекс упражнений, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке, проба Штанге предусматривающая задержку дыхания при вдохе, оценивающую деятельность дыхательной системы, проба Генчи определяющая степень натренированности организма и то, насколько хорошо происходит его снабжение кислородом. С помощью теста Лурье (на запоминание 10 слов) оценивалась тенденция когнитивных функций. Составлялась полная история болезни детей, история их жизни для лучшего отслеживания влияния занятий сноубордом.

В результате было выявлено положительное влияние на организм, на развитие опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем благодаря укреплению всех мышц и повышению их тонуса. Замечены улучшение памяти и повышение успеваемости детей при занятии сноубордом, так как усиливается кровоснабжение мозга, и он лучше насыщается кислородом.

Несмотря на то, что экстремальные виды спорта больше предписаны молодежи, и реже рекомендуются людям в возрасте, стоит рассмотреть и плюсы того, почему увлекаться данным видом спорта полезно даже пожилым. Как выразился Милош Кметко «Кататься на сноуборде можно абсолютно в любом возрасте, главное, чтобы ты мог стоять на ногах. Кататься даже проще, чем ходить — ты просто готовишься и едешь». По словам самого спортсмена, сноубординг ему нравится в первую очередь потому, что в этом спорте ты неминуемо будешь прогрессировать и стараться учиться новому, преодолевая различные препятствия. Не пугает его даже то, что обучение пожилого организма новым движениям требует намного больше времени, чем у молодежи. Отсюда можно сделать несколько выводов:

1. Да, организму сложно приспособиться к такому виду спорта, но сложно, не значит невозможно. Поддержание таким способом свою физическую активность однозначно обещает хорошие результаты в жизнедеятельности.

2. Сноубордом можно увлекаться по-разному, от обычных поездок, когда ты встал и поехал, до изучения трюков. Это предоставляет возможность каждому индивидуально для себя выбрать, какого уровня сложности будет человеку достаточно.

Таким образом, занятие сноубордом повышает жизненные показатели организма, а также снижает влияние внешних негативных факторов; средовые факторы способствуют большому оздоровительному эффекту от физической нагрузки.

Литература

1. Аржадеева В. С. Влияние занятий сноубордом на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни // *Материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых.* Иркутск, 2015. С. 99-101.
2. *Здравоохранение в России. Статический сборник [Электронный ресурс].* Москва, 2019. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2019.pdf> (дата обращения 04.12.2020).
3. Никифоров Г. С. *Психология здоровья : учебное пособие.* СПб. : Речь, 2006. С. 52-64.
4. Барр М., Моран К. *Сноубординг // Экстремальные виды спорта, 2009. С. 1–32.*

References

1. Arzhadeeva V. S. *Vliyanie zanyatyy snoubordom na protsess formirovaniya vsestoronne razvitoy lichnosti i zdorovogo obraza zhizni [Influence of snowboard classes on the process of forming a fully developed personality and healthy lifestyle].* Materialy Oblastnoy VIII nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh [Materials of the Regional VIII scientific and practical conference of students, postgraduates and young scientists]. Irkutsk, 2015, pp. 99-101.
2. *Zdravookhranenie v Rossii. Statcheskiy sbornik [Healthcare in Russia. Static collection].* Moscow, 2019. Available at: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2019.pdf> (accessed 04.12.2020).
3. Nikiforov G. S. *Psikhologiya zdorov'ya [Psychology of health].* St. Petersburg, Speech Publ., 2006, pp. 52-64.
4. Barr M., Moran K. *Snoubording [Snowboarding]. Ekstremal'nye vidy sporta - Extreme sports, 2009, pp. 1-32.*

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**PHYSICAL ACTIVITY DURING SELF-ISOLATION FOR THE ELDERLY****Митусова Александра Сергеевна**

студент

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Mitusova Aleksandra Sergeevna

student

Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA

Orel, Russia

Аннотация. В современных реалиях весь мир столкнулся с неожиданной проблемой – пандемией COVID-19. Вследствие этого многие страны ввели режим самоизоляции для пожилого населения, которые больше всего подвержены риску заболевания. В сложившихся условиях, пожилым людям очень важно сохранять подвижный образ жизни и физическую активность.

Abstract. In modern realities, the whole world is faced with an unexpected problem - the COVID-19 pandemic. Consequently, many countries have introduced self-isolation regimes for the elderly, who are most at risk of the disease. Under the prevailing conditions, it is very important for the elderly to maintain an active lifestyle and physical activity.

Ключевые слова: здоровье, зарядка, физическая активность, самоизоляция, пожилое население

Keywords: health, exercise, physical activity, self-isolation, the elderly

Пандемия COVID-19 вызвала опасения в области общественного здравоохранения во всем мире. Всемирная организация здравоохранения рекомендовала принять меры для сохранения здоровья людей, включая изоляцию всех лиц с подозрением на инфекцию на 14-дневный период карантина. В правительствах многих государств ввели режим самоизоляции, в том числе для людей старше 65 лет, который действует и по сей день во многих субъектах Российской Федерации.

Недавнее исследование подтвердили, что в настоящее время существуют серьезные проблемы со сном и психологическими расстройствами (например, стресс, беспокойство, депрессия), связанные с уменьшением подвижности и активности, а также с уменьшением социального взаимодействия.

Потенциальные тактики преодоления этих негативных эффектов включают упражнения в домашних условиях, спортивные игры, танцы под музыку и занятия йогой. Взрослые должны иметь не менее 150 минут умеренной активности и не менее 75 минут высокой интенсивности, разделенных на 5–7 занятий в неделю. Этот объем тренировок можно сократить на 30% для детей и подростков, если заменить их активными играми дома.

Кроме того, упражнения должны быть адаптированы к уровню физической подготовки. Также должна использоваться прогрессивная модель интенсивности тренировочного процесса. Отслеживать это можно, например, с помощью существующих

телефонных приложений.

Говоря о пожилых людей, стоит отметить, что нарушение подвижности отрицательно сказывается на качестве жизни и ряде показателей здоровья и благополучия. А именно усиление малоподвижного образа, за счет режима самоизоляции, может снизить подвижность.

Механическая разгрузка мышц в результате периодов бездействия может привести к временному обострению возрастной потери мышечной массы, ускоряя прогрессирование саркопении и развитие сопутствующих заболеваний.

Две недели бездействия (ежедневное снижение количества шагов на 75%) снижают мышечную массу примерно на 8%. Несмотря на кажущееся низкое значение, 2 недели реабилитации оказались неэффективными для восстановления мышечной функции.

Помимо воздействия на мышечную массу, уменьшение количества шагов примерно до 1000-1500 шагов в день, ухудшает обработку глюкозы (скелетные мышцы являются основным местом утилизации глюкозы), что сопровождается повышенным воспалением и анаболическим сопротивлением [1, с. 12].

Принимая во внимание влияние резкого бездействия на общее состояние здоровья, стратегии по смягчению потенциальных негативных последствий изоляции имеют первостепенное значение. В этом смысле упражнения с отягощениями являются классическим методом увеличения мышечной массы, силы и функциональности. Домашние программы упражнений могут быть важны во время изоляции, представляя собой стратегию для поддержания или даже улучшения здоровья и функциональности мышц, помогая предотвратить падения и госпитализацию.

Ежегодное количество смертей, связанных с отсутствием физической активности, оценивается в более чем 5 миллионов человеческих жизней во всем мире. Бесспорно, что меры социальной изоляции должны противодействовать распространению COVID-19 и избежать развала систем здравоохранения. Но, тем не менее, нужно также учитывать, что рост бездействия может привести к увеличению смертности среди пожилых людей, особенно если социальная изоляция сохраняется в течение более длительных периодов времени. Считаем крайне важным, чтобы лица, определяющие политику на международном и национальном уровнях, подчеркивали важность для пожилого населения соблюдения рекомендаций по физической активности во время карантина.

Следует создать рабочую группу с участием правительств, университетов, профессиональных ассоциаций здравоохранения и прочих для разработки, тестирования, реализации и мониторинга программ физической активности, направленных на повышение или, по крайней мере, поддержание уровней физической активности у пожилых людей. Более того, врачи должны назначать домашние упражнения «в качестве лекарства» для всех пожилых людей. Также важно дистанционное отслеживание и мотивация соблюдения программ физической активности.

Медико-санитарное просвещение пациентов должно включать рекомендации по введению легкой активности в их распорядок дня с упором на то, чтобы меньше сидеть и больше двигаться, что особенно актуально для пациентов с ограниченными возможностями передвижения.

Поддержка семьи также может помочь старшим родственникам быть более физически активными. Присоединение к ним (лично или даже удаленно) в любой форме физической активности может иметь важное значение для соблюдения режима и эмоциональной поддержки.

Таким образом, систематические обзоры убедительно свидетельствуют о том, что упражнения могут улучшить подвижность, предотвратить слабость, падения и улучшить или сохранить функциональные способности.

Физические упражнения следует рекомендовать всем пожилым людям, которые самоизолируются. Исследования показывают, что люди, которые в начале упражнений были ослаблены, с большей вероятностью почувствуют улучшение мобильности и функциональности. То есть, упражнения для поддержания подвижности вполне приемлемы и необходимы даже для слабых пожилых людей.

В большинстве имеющихся данных отсутствуют окончательные выводы о том, какие упражнения следует включать в программы для пожилых людей. Однако, предполагается, что многокомпонентные программы упражнений являются эффективными и приемлемыми по улучшению физического функционирования, баланса и мышечной силы у пожилых людей разного уровня подготовки.

Рекомендуется сочетание следующих видов активности для пожилых людей:

- упражнения с сопротивлением для наращивания силы, как в руках, так и в ногах;
- функциональные упражнения (например, подъем по лестнице);
- упражнения на равновесие (например, разнонаправленные подъемы тяжестей, ходьба с пятки на носок, стояние на одной ноге, перенос веса с одной ноги на другую);
- упражнения на выносливость, такие как ходьба или подъем по лестнице.

Говоря о частоте физических упражнений, рекомендуется выполнять их в течение 20-45 минут, по крайней мере, 3-4 раза в неделю.

Одни исследователи заявляют, что ослабленным пожилым людям, рекомендуется выполнять тренировки с отягощениями 2–3 раза в неделю с подходами по 8–12 повторений и включать упражнения, ориентированные на повседневную деятельность. Также рекомендуется выполнять тренировку на выносливость (подъем по лестнице, ходьба) продолжительностью 5-10 минут с постепенным прогрессированием [2, с. 535].

Другие исследователи заявляют, что необходимы программы продолжительностью 30-45 минут и выполнением не менее 3 раз в неделю.

Но, тем не менее, самое важное, это то, что пожилым людям следует заниматься спортом на протяжении всего периода самоизоляции. Хотя у некоторых пациентов будут особые условия, которые ограничивают возможность заниматься физическими упражнениями.

Таким образом, предлагается:

1. Домашние упражнения должны быть включены в качестве важной части рекомендаций по самоизоляции. Пройти лишние шаги по одним и тем же комнатам в квартире или использовать лестницу - даже на одну ступеньку вверх и вниз – это лучше, чем сидеть или лежать большую часть дня. Тем более, если такая процедура

выполняется каждые несколько часов. Более того, там, где можно гулять, избегая ненужных социальных контактов, это следует поощрять. Даже если просто сидеть на лавочке и глубоко дышать, так как это способствует увеличению объема легких и снижает риск ателектаза.

2. Физические упражнения необходимо выполнять ежедневно, но, конечно же, прекращать при повышении температуры, недомогании или диагностировании COVID-19.

3. Пожилые люди с ограниченными физическими возможностями должны сосредоточиться на физических нагрузках, чтобы улучшить равновесие и предотвратить падения, примерно 3 и более дней в неделю.

Тренировки могут включать следующие упражнения:

1. Силовые тренировки. Доказано, что эта форма упражнений, также называемая тренировкой с отягощениями, не только наращивает мышцы, но также снижает кровяное давление и повышает чувствительность к инсулину.

2. Подъем рук и ног. Эти простые, но эффективные упражнения - отличный способ заставить тело двигаться. Оба упражнения особенно важны для пациентов с высоким риском пролежней, так как они легко выполняются при проблемах с подвижностью и дают коже необходимое время, чтобы двигаться и растягиваться.

3. Комбинирование упражнения - совокупный эффект может быть достигнут путем комбинации малоэффективных, на первый взгляд, тренировок.

Таким образом, сформулированы следующие советы для пожилых людей, которые оказались самоизолированными:

- делайте короткие активные перерывы в течение дня. Даже выполнение домашних дел, таких как уборка и работа в саду, - это способ оставаться дома активным;

- прогулка, даже в ограниченном пространстве, или ходьба на месте могут помочь оставаться активным. Если, например, пожилому человеку звонят, необходимо встать и/или прогуляться по квартире, пока идет разговор, вместо того, чтобы сидеть. Если пожилой человек решил выйти на улицу, чтобы прогуляться или потренироваться, необходимо убедиться, что он находится на расстоянии не менее 1 метра от других людей;

- вставайте, по возможности необходимо сокращать сидячий образ жизни. В идеале необходимо стараться прерывать время сидения и лежания каждые 30 минут. Необходимо подумать о том, чтобы установить стоячий стол, или сложить книги в стопку или другие материалы, чтобы удобно было продолжать работу стоя. Во время малоподвижного досуга необходимо отдавать предпочтение стимулирующим познавательным занятиям, таким как чтение, настольные игры и головоломки;

- расслабляйтесь, медитация и глубокое дыхание помогут сохранять спокойствие;

- для оптимального здоровья также важно не забывать о здоровом питании и избегать обезвоживания. ВОЗ рекомендует пить воду вместо подслащенных сахаром напитков. Необходимо ограничить или избегайте употребления алкогольных напитков. Нужно есть много фруктов и овощей, и ограничить потребление соли, сахара и жиров.

Таким образом, пожилым людям в возрасте 65 лет и больше рекомендуется социальная изоляция, чтобы минимизировать риск заражения COVID-19. Данный режим самоизоляции имеет обязательный характер во многих странах, в том числе во многих субъектах Российской Федерации, он действует в настоящее время. Особенно уязвимы пациенты с недомоганием и пациенты, находящиеся на пороге ухудшения состояния. Социальная изоляция может снизить подвижность и склонить пациентов к функциональной потере. Беспокойство и депрессия также могут усугубить слабость. Поэтому необходима постоянная физическая активность, которая способствует как физическому, так и психологическому здоровью любого человека, в том числе пожилого возраста.

Литература

1. Губина М. Н. Влияние физической активности на социальное и психологическое благополучие людей пожилого возраста / М. Н. Губина // Социальная работа: теории, методы, практика. Материалы интернет-конференций и семинаров. - 2016. - Т. 3. - № 5. - С. 12-14.
2. Стома И. С. Физическая активность пожилых людей как один из факторов их здорового образа жизни / И. С. Стома, Н. Е. Строгова // Инновационное социально ориентированное развитие России: сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции 31 октября 2016 г. – Томск : НОО «Профессиональная наука», 2016. – С. 536-544.

References

1. Gubina M. N. Vliyaniye fizicheskoy aktivnosti na sotsial'noe i psikhologicheskoe blagopoluchie lyudey pozhilogo vozrasta [The influence of physical activity on the social and psychological well-being of elderly people]. Sotsial'naya rabota: teorii, metody, praktika. Materialy internet-konferentsiy i seminarov - Social work: theories, methods, practice. Materials of Internet conferences and seminars, 2016, T. 3, no. 5, pp. 12-14.
2. Stoma I. S., Strogova N. E. Fizicheskaya aktivnost' pozhilykh lyudey kak odin iz faktorov ikh zdorovogo obraza zhizni [Physical activity of older people as one of the factors of their healthy lifestyle]. Innovatsionnoe sotsial'no orientirovannoe razvitie Rossii: sbornik nauchnykh trudov po materialam I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 31 oktyabrya 2016 g., [Innovative socially oriented development of Russia: collection of scientific papers based on the materials of the I All-Russian scientific and practical conference October 31, 2016]. Tomsk, NOO "Professional Science", 2016, pp. 536-544. (In Russia).

УДК 796.01.612

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

NEGATIVE CONSEQUENCES FOR THE BODY WITH INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY

Межман Игорь Францевич

кандидат биологических наук, доцент

заведующий кафедрой физического воспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

г. Самара, Россия

Mezhman Igor Frantsevich

Ph.B., associate professor

head of the department of physical education

Volga State University of Telecommunications and Informatics

Samara, Russia

Аннотация. *Далеко не секрет, что движение – это жизнь. Почему занятия спортом так активно пропагандируются для здорового образа жизни? На что влияет физическая активность и что происходит с вашим организмом в отсутствие движения? Давайте разберемся и разложим все по полочкам. Наше тело создано для того, чтобы двигаться. С течением времени и техническим прогрессом многие ежедневные действия упростились – нам больше не нужно бегать за мамонтом и лазить по горам. При этом осталась постоянной зависимость нашей жизнедеятельности, практически всех внутренних органов, психологическое состояние и многое другое от количества активности, которую мы совершаем.*

Abstract. *It's no secret that movement is life. Why are sports so actively promoted for a healthy lifestyle? What does physical activity affect and what happens to your body in the absence of movement? Let's figure it out and put everything on the shelves. Our body is made to move. With the passage of time and technical progress, many daily activities have become easier - we no longer need to run after a mammoth and climb mountains. At the same time, the dependence of our vital activity, almost all internal organs and systems, psychological state and much more on the amount of activity that we perform remains.*

Ключевые слова: *физические упражнения, двигательная активность, умственная работоспособность, эндометрия*

Keywords: *physical exercise, physical activity, mental performance, endometrium*

Вести малоактивный образ жизни намного легче, чем постоянно двигаться и регулярно заниматься тренировками. Однако, несмотря на великий соблазн, это большой риск для здоровья человека и его ментального состояния в целом. Так чем же так опасна «лень»?

Начнем с простого – полнота, а иногда даже и ожирение. Соглашусь, что на наше тело влияет не только процент активности, но также и то, что мы потребляем в пищу. К примеру, если посещать спорт зал, но после заходить в Макдональдс, то особой пользы такое сочетание не принесет. В основном, человек должен сжигать

те калории, которые он потребляет за весь день. Для этого особо не нужно напрягаться, например, выполняя те же самые бытовые дела, мы можем поддерживать баланс пищи мы. Без упражнений развитие таких жизненно важных показателей, как сила, выносливость, баланс и гибкость просто невозможно. Это показатели в свою очередь влияют на наш ежедневный образ жизни. Замечали, что людям с низ-кой физической активностью намного труднее пробежать за автобусом, подняться по лестнице или донести тяжелые пакеты из магазина, чем тем, для кого спорт – часть жизни? Такие явления не удивительны, ведь без силовых упражнений вы не увеличиваете свою физическую силу, без аэробных тренировок вы не развиваете выносливость, без функциональных тренингов сложно развить чувство баланса, а без растяжки достичь высокой гибкости.

Заболевания, связанные с сердцем довольно часто идут наравне с тем, что люди ведут малоактивный образ жизни. По данным ученых, сердечные заболевания являются основной причиной смерти во многих странах мира, от которых умирают миллионы людей каждый год. Было доказано, что низкий уровень физической активности - это самый ключевой фактор риска развития сердечных заболеваний. Однако не только сердце, как внутренний орган, страдает от малоподвижного образа жизни. Работа внутренних органов тесно связана с состоянием кровеносной системы организма. Поэтому при отсутствии движения в вашей жизни в тканях внутренних органов образуются застойные явления и скапливаются опасные жировые отложения – висцеральные. В большом количестве они обволакивают внутренние органы и препятствует прохождению полезных веществ и выведению вредных. Это чревато нарушениями работы желудочно-кишечной и мочеполовой систем. Наблюдательные исследования свидетельствуют о том, что более высокий уровень физической активности может помочь снизить риск развития определенных видов рака. Когда человек ведет здоровый образ жизни, включающий регулярные физические нагрузки, он эффективно снижает риск развития следующих видов рака: мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, почек, желудка. Сахарный диабет – это хроническое заболевание, которое влияет на то, как человеческое тело превращает пищу в топливо. При диабете 2 типа организм не может правильно использовать инсулин для регулирования уровня сахара в крови. Эндокринологи сообщают, что около 90-95% людей, живущих с диабетом, имеют именно 2 тип болезни, который можно полностью предотвратить. Отсутствие физической активности является одним из основных факторов риска развития этого хронического расстройства здоровья.

Сидячий образ жизни увеличивает риск остеопороза. Это состояние, при котором кости становятся слабыми и ломкими. Чем старше человек становится, тем сложнее поддерживать плотность костей. Итак, если с органами все более менее понятно, то становится интересно, меняется ли как то человек внешне, исключая тот факт, что он полнеет. Вследствие нарушения обменных процессов в организме, вызванных отсутствием активности в целом, естественно страдают внешний вид и состояние кожных покровов. Необходимое количество влаги и микроэлементов просто не доходит до большинства клеток, из-за чего кожа становится более сухой и дряблой, теряет упругость и эластичность, клетки начинают мутировать и с каж-

дым днем растет риск возникновения злокачественных опухолей – рака. Волосы и ногти пусть и не являются кожей, но их состояние и внешний вид также напрямую зависят от того, какие вещества и в каких количествах к ним поступают. Спорт влияет на то, с какой скоростью микроэлементы достигают места назначения и с какой интенсивностью клетки очищаются и обновляются. И как итог, человек, который меньше занимается спортом – стареет намного раньше, чем тот, кто поддерживает свое тело в тонусе. Работа мозга также зависит от обменных процессов, но еще он очень нуждается в кислороде, которые транспортируется к нему естественно из легких. Аэробные нагрузки непосредственно влияют на состояние дыхательной системы, проходимость легких и значит скорость насыщения всех клеток кислородом. Частым советом для тех, кто занимается умственной работой, является включение в свой график постоянных несложных тренировок. Они значительно улучшают скорость связи нейронов мозга между собой, то есть повышают умственные и мыслительные способности. Давно доказано, что активные занятия спортом способствуют выработке гормона радости – эндорфина. Этот гормон оказывает большое влияние на ваши эмоции и психологическое состояние. Он способен изменять восприятие внешних факторов – снижать болевые ощущения, уменьшать чувство страха и тревоги и провоцировать ощущения, которые люди описывают как состояние счастья. Выбросы эндорфинов несут в себе функцию “подушки безопасности” для нервной системы, защищают вас от негатива извне и уменьшают уровень стресса. И спорт – один из способов активации этих процессов.

Как и физическое здоровье, психическое и эмоциональное благополучие человека также может пострадать в результате слишком малоподвижного образа жизни. Фактически, гиподинамия может усилить чувство тревоги и депрессии.

Иногда даже общество может влиять на наше ментальное состояние. Не для кого не секрет, что люди порой бывают очень жестокими. Негативные и порой резкие высказывания в сторону людей с избыточным весом не приводят их ни к чему хорошему, а наоборот, замыкают ужасный круг и доводят до РПП и булимии. Жертвы таких издевок в большей степени становятся замкнутыми в себе, а это не хорошо для любого человека, ведь давление порой, может довести и к наложению на себя рук. Так же у людей появляются проблемы со сном. Одно из многих преимуществ физической активности для здоровья человека заключается в том, что активность помогает получать каждую ночь качественный сон. Регулярная физическая активность помогает быстрее заснуть и спать всю ночь. В первую очередь из-за отсутствия движения страдают мышечные волокна, связки, кости и суставы. Так как они существуют в нашем организме для того, чтобы эти самые движения осуществлять. Все, в чем долгое время нет потребности в любом организме, атрофируется, то есть отмирает. Таким образом, именно эти ткани теряют в своем объеме быстрее всего (из-за ненадобности). Конечно, полное их исчезновение вряд ли осуществимо, но, если утрировать ситуацию до максимума, не давая нагрузки на мышцы, вы встаете именно на такой путь. С возрастом ухудшаются и возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл на 1 м² поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной способности легких - уменьшение максимальной вентиляции

легких. Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в мл/кг), который может прогнозировать продолжительность жизни. Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, это характерно для развития атеросклероза (хроническое сердечно-сосудистое заболевание), ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Из всего выше перечисленного мы можем сделать вывод о том, что вести малоактивный образ жизни – это не только не полезно, но и в некоторых случаях даже опасно. Все зависит исключительно от вашего организма и иммунитета, для каждого последствия будут индивидуальны, но во всех случаях очень печальны. Нам нужно поддерживать себя в форме, и для этого не обязательно еженедельно посещать спорт зал. Достаточно утренней зарядки, дневной нормы шагов для человека, нахождение хотя бы часа на улицы каждый день. Все это поможет нам не только быть чуточку стройнее, но и здоровее, а также счастливее. Люди, которые много двигаются видят дальше экрана компьютера и телевизора, они проживут яркую и счастливую жизнь.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки применяемые в любом возрасте не принесли вреда здоровью.

Литература

1. Бачинин В. А. *Лечебная физическая культура* / В. А. Бачинин. – Москва : Дрофа, 2005. – 171 с.
2. Большаков А. В. *Актуальные проблемы физкультуры* / А. В. Большаков. – Москва : Знание, 2007. 295 с.
3. Любинская С. М. *Эффективность физических упражнений* / С. М. Любинская. – Москва : Глобус, 2004. 486 с.
4. Каган М. С. *Влияние физкультуры на возраст человека* / М. С. Каган. - СПб. : Петрополис, 2005. 104 с.
5. Любинская С. М. *Эффективность физических упражнений* / С. М. Любинская. – Москва : Глобус, 2004. 486 с.
6. Добрынина В. И. *Влияние физической культуры на организм человека* / В. И. Добрынина. - СПб. : Питер-М, 2005. 388 с.
7. Драч Г. В. *Эффективность физических упражнений* / Г. В. Драч.- Ростов-на-Дону

: Феникс, 2004. 128 с.

References

1. *Bachinin V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Remedial physical culture]. Moscow, Bustard Publ., 2005, 171 p.*
2. *Bol'shakov A. V. Aktual'nye problemy fizkul'tury [Actual problems of physical culture]. Moscow, Knowledge Publ., 2007, 295 p.*
3. *Lyubinskaya S. M. Effektivnost' fizicheskikh uprazhneniy [Effectiveness of physical exercises]. Moscow, Globus Publ., 2004, 486 p.*
4. *Kagan M. S. Vliyanie fizkul'tury na vozrast cheloveka [Influence of physical culture on the age of a person]. St. Petersburg, Petropolis Publ., 2005, 104 p.*
5. *Lyubinskaya S. M. Effektivnost' fizicheskikh uprazhneniy [Effectiveness of physical exercises]. Moscow, Globus Publ., 2004, 486 p.*
6. *Dobrynina V. I. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na organizm cheloveka [The influence of physical culture on the human body]. St. Petersburg, Peter-M Publ., 2005, 388 p.*
7. *Drach G. V. Effektivnost' fizicheskikh uprazhneniy [Effectiveness of physical exercises]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2004, 128 p.*

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

SPORTS, PEOPLE, HEALTH

Сабелло Дарья Алексеевна

студент

Среднерусский институт управления - филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Sabello Daria Alekseevna

student

Central Russian Institute of management - branch of Ranepa

Orel, Russia

Максимова Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Среднерусский институт управления - филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Maximova Elena Nikolaevna

PhD., associate professor

department of physical education

Central Russian Institute of management - branch of Ranepa

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье представлена информация о взаимосвязи спорта, здоровья и человека в целом. Выявлены положительные и отрицательные стороны спорта в жизни человека.

Abstract. This article provides information on the relationship between sport, health and a person in general. The positive and negative aspects of sports in human life are revealed.

Ключевые слова: здоровье, тело, человек, спорт, влияние

Keywords: health, body, person, sport, influence

Здоровье человека крепко связано со спортом: ведь если раньше человек много двигался, чтобы выжить, то теперь в этом уже нет необходимости. Технический прогресс облегчил нашу жизнь, тем самым повлияв на физическую активность, которая резко уменьшилась. Спорт же помогает восполнить недостаток движения, который становится причиной многих болезней (например, гиподинамии). Сегодня поговорим о том, чем же он так хорош, и какие его отрицательные стороны.

Как занятия спортом влияют на организм?

Давайте разберемся, как именно спорт влияет на наше тело:

1. Укрепляется опорно-двигательная система

Многие люди, особенно молодое поколение, немало времени проводят, сидя в Интернете, работая или под предлогом отдыха. Тем самым они лишают себя движения, которое нужно организму после нахождения в неподвижном состоянии. От этого страдают суставы и кости, сухожилия, мышцы и связки. Малоподвижный образ

жизни приводит к гиподинамии – нарушению функций организма, уменьшение его силы.

При этом, когда человек пусть недолго, но двигается, занимается какой-то физической активностью, мышцы тела начинают приходить в тонус. Регулярные тренировки делают их крепче и заряжает клетки всего тела энергией.

2. Развивается нервная система

Занимаясь спортом, человек становится быстрее и ловчее, улучшается координация в пространстве. Постоянно формируются новые рефлексy. В целом физическая активность увеличивает приспособляемость мозга к новым нагрузкам и внешним раздражителям из окружающего мира.

3. Укрепляется сердечно-сосудистая система

Умеренные занятия спортом улучшают сосуды: предотвращают риск образования тромбоза вен и варикоза ног. Также растет число эритроцитов в крови, из-за чего ткани тела лучше снабжаются кислородом.

4. Улучшается работа органов дыхания

Физические нагрузки увеличивают объем легких, благодаря чему кислород лучше поступает в тело. Спорт также улучшает их вентиляцию, что практически исключает такие заболевания, как пневмония или бронхит.

5. Повышается иммунитет

Регулярные физические нагрузки предупреждают развитие многих болезней за счет повышения сопротивляемости и устойчивости организма к различным негативным факторам.

6. Улучшение обмена веществ

Спорт значительно ускоряет обмен белков, жиров и углеводов, так как регулярные физические упражнения заставляют организм усваивать больше азота.

7. Укрепляется психическое здоровье.

Занятия спортом значительно укрепляют психику человека. Так, улучшается настроение, качество сна, повышается стрессоустойчивость. Развивается память и креативность, улучшается самооценка. Человек в целом чувствует себя гораздо лучше.[2]

Таким образом, спорт можно считать панацеей от множества проблем. К тому же это – один из самых эффективных инструментов для саморазвития и личностного роста.

Но прежде, чем вставать на лыжи или брать в руки гантели, следует уделить время консультации с врачом. Это особенно касается тех, кто имеет серьезные проблемы со здоровьем.

Негативное влияние спорта

Спорт не всегда может быть во благо организму. Негативное его влияние связано, прежде всего, с неравномерным распределением нагрузки, слишком большим количеством тренировок и неверным выполнением упражнений. Так, у занимающихся художественной гимнастикой часто болит спина, в особенности поясничный и грудной отделы.

Еще один минус связан с эмоциональной стороной спортивной жизни. Дискомфорт и болевой синдром из-за постоянных физических нагрузок, давление тренеров

и наставников, стресс на зачетах и соревнованиях, необходимость выбора между тренировками и другими сферами жизни — все это может выбить психику из колеи [1, с. 256].

Причем физиологические проблемы почти всегда можно решить грамотным подходом к нагрузкам и разумными методиками. А вот с эмоциональной сферой все куда сложнее. Здесь приходится разбираться кропотливо и внимательно.

В здоровом теле - здоровый дух

Помните эту русскую поговорку? Наверняка именно ей руководствуются родители, отдавая своих детей в спортивные кружки для воспитания и закалки характера. И правда, с тем, что спорт, как минимум, дисциплинирует, а как максимум — помогает обрести себя в социуме, не поспоришь.

Спорт — большой шанс оздоровить свое тело, при этом сформировав такие нужные качества личности, как упорство, внимательность и сила воли.

Не стоит забывать и пренебрегать спортом даже при тотальной нехватке времени. Но при этом и не переборщите: все хорошо в меру.

Литература

1. Добрынина В. И. *Влияние физической культуры на организм человека*. СПб. : Питер-М, 2005. 388 с.
2. Любинская С. М. *Эффективность физических упражнений*. Москва : Глобус, 2004. 486 с.

References

1. Dobrynina V. I. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na organizm cheloveka [Influence of physical culture on the human body]*. St. Petersburg, Piter-M Publ., 2005, 388 p.
2. Lyubinskaya S. M. *Effektivnost' fizicheskikh uprazhneniy [Efficiency of physical exercises]*. Moscow, Globus Publ., 2004 486 p.

УДК 796.015.864

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**BIOLOGICAL RHYTHMS AND ATHLETIC PERFORMANCE****Матвеева Полина Анатольевна**

студент

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Matveeva Polina Anatolyevna

student

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalia Vladimirovna

senior teacher

department of physical education

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. Значение биологических ритмов в управлении ключевыми физиологическими процессами и их влияние на спортивные результаты достаточно хорошо изучены. Исследованием механизмов биологических ритмов и последствий их нарушений занимается хронобиология. Спортсмены сталкиваются с проблемами десинхронизации своего циркадного ритма, из-за чего их работоспособность и эффективность тренировок снижается. Таким образом, корректировка биологических часов требует некоторых рекомендаций как в тренировочном процессе, так и в поведенческом подходе самого спортсмена к его деятельности. Данная статья посвящена некоторым исследованиям факторов, влияющих на биологические ритмы, рекомендациям для достижения лучших спортивных результатов, а также подходам к восстановлению спортсменов в фазе ресинхронизации.

Abstract. The importance of biological rhythms in the management of key physiological processes and their impact on sports results are well studied. Chronobiology is studying the mechanisms of biological rhythms and the consequences of their abnormalities. Athletes face the problems of desynchronization of their circadian rhythm, which reduces their performance and efficiency from training. Thus, the correction of biological clock requires some recommendations both in the training process and in the behavioral approach of the athlete to his activities. This article focuses on some research on factors affecting biological rhythms, recommendations for better athletic performance, and approaches to restoring athletes in the resynchronization phase.

Ключевые слова: биоритмы, циркадные ритмы, хронобиология, хронотип, двигательная активность, эффективность

Keywords: biorhythms, circadian rhythms, chronobiology, chronotype, physical activity, efficiency

Как известно, для животных одним из важнейших факторов жизнедеятельности является чередование света и темноты. Для человека же на первый план выходят социально-обусловленные ритмы труда и отдыха и иные общественно-значимые «датчики времени». Одним из наиболее важных суточных ритмов человека является чередование сна и бодрствования, этот процесс синхронизирован с другими многочисленными физиологическими функциями и процессами организма. К сожалению, в современных жизненных условиях все чаще приходится сталкиваться с изменением ритмов жизнедеятельности, устранение которых невозможно по экономическим, хозяйственным и другим причинам: человек активно изучает и осваивает районы Крайнего Севера, широкое распространение приобрел вахтовый способ производства при разработке нефтегазовых, угольных и прочих месторождений, распространены ночные рабочие смены, развитие таких отраслей как авиация и космонавтика приводят к резким изменениям сложившихся биоритмов и так далее. В связи с этим, адаптация человека к современным условиям требует достаточно высокого уровня напряжения отдельных систем органов и всего организма в целом [3].

Хронобиология (от греческого *chronos* — время) — наука, изучающая суточные ритмы, влияющие на организм. Его основателем является немецкий врач К. В. Гуфеланд, который еще в 1797 году обратил внимание на чередование ритмических процессов в жизни организмов. Основное понятие хронобиологии — суточные циклы, продолжительность которых периодична - около дня (от латинского *circadies*), поэтому сменяющие друг друга циклы называются циркадными ритмами. Кроме того, существуют «циркасептальный» (околонедельный), «циркануальный» (окологодовой) биоритмы. Благодаря универсальности и регулярности циркадных ритмов их можно считать базисным свойством живого, наравне с генетическим кодом. Однозначно, циркадная система является такой же важной, как нервная и эндокринная. Организм человека не выполняет ни одну функцию без суточной ритмичности, то есть организм в разное время дня является различной биологической, биохимической и физической системой [1].

Многие функции систем человеческого организма, например, центральной нервной системы, двигательной системы и системы анализаторов обладают суточной периодичностью. Многократно изучались суточные колебания показателей биоэлектрической активности головного мозга. Наименьшая амплитуда ЭЭГ наблюдается утром, наибольшая — во время ночного сна. Наблюдались суточные изменения церебральной и сердечной гемодинамики, ортостатической устойчивости, был обнаружен суточный ритм сопряженности фаз сердечного цикла и дыхания. Существуют данные о ночном снижении легочной вентиляции и потребления кислорода. Функции пищеварительной системы также обладают ритмичностью, в частности слюноотделение, секреторная активность поджелудочной железы, синтетическая

функция печени, перистальтика желудка. Установлено, что наибольшая скорость секреции кислоты с желудочным соком наблюдается вечером, наименьшая — утром. Также в зависимости от времени суток человек по-разному реагирует на холод и тепло: к низким температурам организм человека менее чувствителен в вечерние часы, а к высоким — в утренние часы. Все вышеперечисленные факторы свидетельствуют о значительном влиянии биоритмов на человеческий организм в целом [1].

Что касается влияния биоритмов на деятельность и работоспособность спортсмена, выявлена взаимосвязь между временем проведения спортивных тренировок и их эффективностью, также возраст, пол и физическая форма человека влияют на циркадные проявления двигательных функций. [1] Циркадные изменения показателей динамометрии и станометрии у приспособленных к двигательной активности людей более выражены у мужчин, чем у женщин. С возрастом хронобиологические закономерности показателей мышечной силы кисти и динамометрии становятся более выраженными. Двигательная активность является синхронизатором циркадных ритмов, формирует и сохраняет их.

По результатам исследований психофизиологов тренировка в ранние утренние часы обладает меньшей эффективностью, чем тренировка в дневное время, хотя суточная динамика работоспособности и психических функций спортсмена обусловлена режимом тренировок (Рис. 1). Помимо этого, в утренние часы мышечная сила спортсмена меньше, чем в вечерние. Сила сгибателей пальцев в 7 часов минимальная, а в 18 часов — максимальная, потому что мышечная сила уменьшается во время сна, утром или после отдыха лежа, при измерении силы сжатия кистевого динамометра после пробуждения спортсмена и в дневной период между 12 и 14 часами установлено, что утром она составляла в среднем на 7 кг меньше, чем днем [4].

Организм спортсмена хуже справляется со статическим напряжением в 8, 10 и 14 часов, наиболее оптимальный период — 18 часов. Исследования показали, что в период с 16 до 18 часов результаты в прыжках в длину, в толкании ядра, в беге на 100 м значительно выше, чем с 13 до 14 часов. Считается, что проведение отборочных соревнований с 13 до 14 часов нередко приводит к ошибкам в отборе спортсменов [1].

Легкоатлетический и лыжный бег в дневные часы совершается быстрее, чем в ночные. У тренированных лыжников различия между результатами в дневные и ночные часы были меньше, чем у тех, кто плохо владел лыжами. Выносливость ниже ночью, чем днем, хотя существуют исключения [4].

Большинство рекордов в плавании приходится на период с 16 до 18 часов, в легкоатлетических упражнениях — с 18 до 19 часов. Эти данные сходятся с предположением, что циркадные ритмы физиологических и психологических функций в организме человека имеют определенное «окно» для достижения спортсменом оптимальных результатов, которое открыто с 12 до 21 часов [4].

Известно, что спортивные тренировки в часы планируемых соревнований дают спортсменам определенное преимущество. Основную же часть тренировок с высоким уровнем физической нагрузки стоит проводить в оптимальные часы суток с учетом хронотипа спортсмена («вечерний» или «дневной» тип). В данном случае спортсмен раскроет свои максимальные возможности.

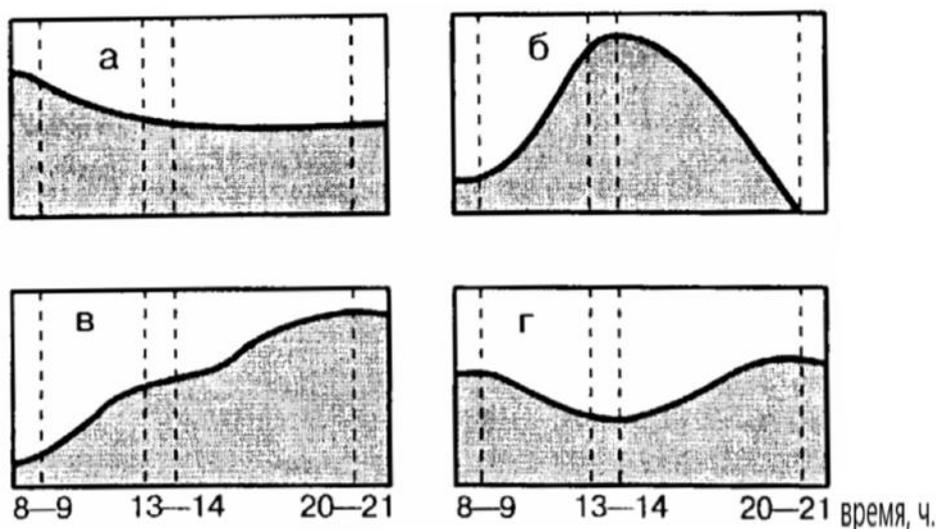


Рис. 1. Колебания специальной работоспособности спортсменов тренирующихся: а – утром, б – днем, в – вечером, г – утром и вечером.

Если двигательная активность проводится систематически в определенное время дня, то формируется соответствующая динамика циркадных ритмов. Поэтому специалисты в области физической культуры и спорта сталкиваются с вопросом о том, когда именно нужно проводить тренировочные занятия, чтобы они обладали максимальной эффективностью. Наивысший уровень функциональных возможностей организма — в период с 10 до 13 часов, далее, он немного снижается в период с 16 до 19 часов, минимальная же активность функций наблюдается ночью с 2 до 4 часов. Максимальный уровень познавательных возможностей спортсмена наблюдается в период с 10 до 12 часов, он характеризуется способностью успешно осваивать новые тактические и технические элементы тренировки, а также повышением настроения и умственной работоспособности спортсмена. Скоростно-силовые и координационные способности же стоит развивать в диапазоне с 16 до 18 часов. Развитие выносливости стоит отложить ближе к вечеру с 17 до 18 часов, в этот период наблюдаются наиболее высокие величины потребления кислорода, легочной вентиляции, сердечного выброса и так далее, помимо этого, спортсмены легче преодолевают ощущение утомления, у них интенсивнее протекают восстановительные процессы [1].

Изменение внешних факторов, например, изменение цикла дня и ночи на трансконтинентальных перелетах может привести к десинхронизации циркадного ритма. Длительность адаптации к изменениям и ресинхронизации совершенно индивидуальна. Тем не менее, известна первая фаза десинхронизации, сопровождающаяся такими симптомами, как: усталость, головная боль, тошнота, снижение концентрации и умственной активности, бессонница. Но по мере того, как организм настраивает биологические часы на новый часовой пояс, эти симптомы постепенно исчезают (фаза ресинхронизации). Установлено, что на каждый пересеченный часовой пояс требуется один день для восстановления нормального циркадного ритма. Для пересечения шести часовых поясов требуется от двух дней до двух недель [2].

Для полного восстановления правильной работы биологических часов рекомендуется установить нормальный режим дня, устраивать регулярные прогулки, обеспечить ритмическую активность, полноценный отдых, регулярный прием пищи, бодрствование и сон в соответствии с местным временем, чтобы как можно скорее нормализовать биологические ритмы.

Тип еды и время приема пищи также являются важными аспектами адаптации к новому поясу. Известно, что пища с высоким содержанием белка стимулирует выработку адреналина, повышающего возбудимость организма, поэтому такую пищу рекомендуют на завтрак, в то же время, богатые углеводами продукты увеличивают секрецию инсулина, что способствует усвоению триптофана, аминокислоты, которая затем превращается в серотонин, способствуя появлению сонливости, поэтому такая еда рекомендуется к приему в вечернее время. Также важное влияние оказывает достаточный уровень потребления воды в сутки [2].

Что касается важных спортивных мероприятий, обеспечение высокого уровня спортивных результатов требует серьезного планирования деятельности спортсмена в путешествии. Рекомендуется проводить занятия и тренировки во время, соответствующее будущему часовому поясу, а также рекомендуется более раннее планирование прибытия и, следовательно, более быстрая адаптация спортсмена к новому часовому поясу.

Поведенческий же подход включает в себя продолжительность и интенсивность тренировок, а также постепенное повышение уровня подготовки без напряженных и рискованных упражнений на начальных занятиях во избежание возможных травм [2].

Таким образом, работоспособность спортсмена оказывается наиболее высокой в привычное для тренировки время. Когда время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается наиболее высоким по сравнению с уровнем, который наблюдается в неэффективное время, с точки зрения физиологической активности. Время занятий должно оставаться по возможности стабильным, потому что изменения режима тренировки сопровождается падением работоспособности, ослаблением процессов восстановления после нагрузок, что значительно сказывается на качестве тренировочного процесса и на организме спортсмена, время занятий может изменяться лишь перед ответственными соревнованиями, которые будут проводиться в часы, отличные от привычного времени, или же в ином часовом поясе.

Литература

1. Вернер В. В., Корягина Ю. В., Спортивная хронобиология. Омск : СибГАФК, 2002. 54 с.
2. Витошевич Б. Циркадные часы и спортивные достижения человека // Косовска-Митровица, Сербия - Публикации по естественным наукам. 2017. т. 7. № 1. С. 1-7. (на английском языке)
3. Зубанов В. П. Циркадные ритмы физиологических функций при адаптации к мышечной деятельности : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Тарту, 1982. 24 с.
4. Методические рекомендации по интерпретации влияния биоритмологических

факторов на адаптацию, функциональное и психологическое состояние и спортивный результат московских спортсменов, в том числе спортсменов ограниченными физическими возможностями здоровья [Электронный ресурс]. URL: http://cspathletics.ru/images/doc/metod/ada-akk/metod-ada-akk-01-04_2.2.pdf (дата обращения: 03.12.2020).

References

1. Verner V. V., Koryagina Yu. V., *Sportivnaya khronobiologiya [Sports chronobiology]*. Omsk, SibSAPC Publ., 2002, 54 p.
2. Vitoshevich B. *Tsirkadnye chasy i sportivnye dostizheniya cheloveka [The circadian clock and human athletic performance]*. Kosovska-Mitrovitsa, Serbiya - Publikatsii po estestvennym naukam - Kosovska Mitrovica, - Publication in Natural Sciences, 2017, no. 1, vol. 7, pp. 1-7. (in English)
3. Zubanov V. P. *Tsirkadnye ritmy fiziologicheskikh funktsiy pri adaptatsii k myshechnoy deyatel'nosti : avtoref. dis. kand. biolog. nauk [Circadian rhythms of physiological functions during adaptation to muscle activity: Extended abstract of PhD dissertation (biology)]*. Tartu, 1982, 24 p. (in Russian)
4. *Metodicheskie rekomendatsii po interpretatsii vliyaniya bioritmologicheskikh faktorov na adaptatsiyu, funktsional'noe i psikhologicheskoe sostoyanie i sportivnyy rezul'tat moskovskikh sportsmenov, v tom chisle sportsmenov ogranichennymi fizicheskimi vozmozhnostyami zdorov'ya [Methodological recommendations on the interpretation of the influence of biorhythmological factors on adaptation, functional and psychological state and sports performance of Moscow athletes, including athletes with disabilities]*. Available at: http://cspathletics.ru/images/doc/metod/ada-akk/metod-ada-akk-01-04_2.2.pdf (accessed 12. 03. 2020) (in Russian)

УДК 796.011

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА
НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

POSITIVE INFLUENCE OF CYCLIC SPORTS ON HUMAN LIFE IN MODERN SOCIETY

Струганов Сергей Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая подготовка»

Восточно-Сибирский институт МВД России

г. Иркутск, Россия

Struganov Sergey Mikhailovich

PhD., associate professor

department of physical training

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

Бобровик Артем Павлович

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки и прикладных единоборств

Санкт-Петербургский университет МВД России

г. Санкт-Петербург, Россия

Bobrovik Artem Pavlovich

PhD., associate professor

Department of physical training and applied martial arts

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

St. Petersburg, Russia

Гаврилов Максим Анатольевич

кафедра «Физическая культура»

Иркутский авиационный техникум

г. Иркутск, Россия

Gavrilov Dmitry Anatolyevich

department of physical culture»

Irkutsk Aviation College

Irkutsk, Russia

Аннотация. В статье поднимается проблема, которая является актуальной в наш стремительно развивающийся и прогрессирующий век. С развитием общества человечество все меньше и меньше занимается простыми, доступными физическими упражнениями, особенно связанные циклическими видами спорта. Поэтому общее состояние населения нашего общества с каждым годом ухудшается. Заболевания, которые раньше имели единичный характер, теперь становятся «бичом» человечества. Для улучшения данной ситуации необходимо проводить агитацию населения к соблюдению здорового образа жизни и ежедневным, регулярным занятиям физической культурой и спортом. Только реализуя и развивая такую политику можно остановить отрица-

тельную тенденцию снижения уровня здоровья нации, которая является признаком могущества государства и фактором социально-экономического его развития, отражающаяся на повышении качества жизни всего населения страны.

Abstract. *The article raises a problem that is relevant in our rapidly developing and progressive age. With the development of society, humanity is less and less engaged in simple, affordable physical exercise, especially associated with cyclic sports. Therefore, the general condition of our population is deteriorating every year. Diseases that used to have a single character have now become the "scourge" of humanity. To improve this situation, it is necessary to agitate the population towards a healthy lifestyle and daily, regular physical education and sports. Only by implementing and developing such a policy can the negative trend of decreasing the level of the nation's health be stopped, which is a sign of the power of the state and a factor in its socio-economic development, which is reflected in improving the quality of life of the entire population of the country.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, социализация физической культуры, здоровый образ жизни, средства физического воспитания, работоспособность, стресс, здоровье нации*

Keywords: *physical culture, sports, socialization of physical culture, healthy lifestyle, means of physical education, performance, stress, health of the nation*

В наш стремительный век научно-технического прогресса резко изменилась среда обитания современного человека. В связи, с чем он стал вести малоподвижный образа жизни, а вследствие этого участились случаи переедания и злоупотребление вредными привычками (алкоголь, курение и др.). Это вызвано большим количеством рутинной умственной работы на фоне нервного перенапряжения и чрезмерно жестокой конкуренции в среде его общения. Пагубность такого образа жизни для здоровья человека при значительных умственных и эмоциональных перегрузках достаточно хорошо освещена современной наукой, и очень мало уделяется внимания пагубности малоподвижного образа жизни при умственных перегрузках для психического здоровья, а тем более влиянию его на тонкие процессы сознания [2, с. 18].

Психика человека очень хрупка и никто не застрахован от нервных срывов. Поэтому, чтобы избежать его в качестве мощного и наиболее доступного реабилитационного средства можно предложить занятия циклическими, легкодоступными видами спорта, которые в сочетании с фармакологической витаминизацией организма позволяют снижать до минимума это пагубное для человека состояние [9, с. 214].

Рассмотрим более подробно целесообразность и эффективность аэробных циклических нагрузок, так, в основе жизнедеятельности организма человека лежит дыхание. Поэтому одним из основных показателей является уровень аэробных возможностей, который позволяет выполнять большую по мощности работу длительное время при относительно «свободном» дыхании.

Развитие необходимого уровня аэробных возможностей организма возможно только при почти ежедневной длительной, регулярной и достаточно напряженной мышечной работе. К таким средствам развития аэробных способностей относятся упражнения циклического характера, при которых происходит максимального

потребления кислорода (МПК): лыжи, длительный бег, коньки, велосипед, плавание, гребля. При занятиях этими видами спорта организм работает в режиме аэробно-анаэробного порога, что является главным показателем жизнеспособности человека [3, с. 37].

МПК является обобщенным показателем общего уровня здоровья и работоспособности, которая обеспечивается мощностью кардио-респираторной системы и тонкими изменениями на уровне улучшения капилляризации мышц и усиления энергетической функции митохондрий [1, с. 87]. Эти изменения невозможно произвести за короткий промежуток времени они должны выполняться продолжительный период с помощью напряженных упражнений, к которым относятся упражнения циклического характера.

Из всех циклических упражнений приоритетное положение занимает длительный бег, так как он не требует специальных условий и не предъявляет высоких требований к опорно-двигательному аппарату.

Нервно-мышечная система организма при регулярных занятиях циклическими видами спорта приобретает уникальное свойство, называемое «органом чувств», но в отличие от других органов чувств он не только воспринимает информацию, но и накапливает ее. Поэтому ежедневная физическая нагрузка необходима для того, чтобы этот «орган чувств» выполнял свои функции, и ежедневные занятия бегом помогают выработать эту чувствительность, так как механизмы развития однотипных качеств очень похожи [8, с. 370].

В генотипе человека заложена предрасположенность к тяжелому физическому труду, которую необходимо постоянно поддерживать. Если человек избегает физических нагрузок, то происходит нарушение гармонии данной ему природой, а за нарушением естественной гармонии следует дисгармония (нервные перенапряжения, психологические срывы, умственные перегрузки и т.д.) [10, с. 53]. Поэтому, при всеобщей индустриализации мира адекватную нагрузку можно получить только интенсивными «искусственными» физическими упражнениями аэробной направленности.

Все системы оздоровления, в том числе голодание, закаливание и т. п., несмотря на все аргументации своего воздействия, сводятся к одному. Организму задается некоторый стресс (физическая нагрузка, голод, холод и т. д.) с которым он пытается справиться. Если уровень стресса не превысил некоторую предельно допустимую величину, организм справляется со стрессом и после периода восстановления, готов перенести еще больший стресс, то есть происходят положительные изменения в состоянии организма [7, с. 402]. Поэтому тренировка должна соответствовать уровню подготовленности занимающегося, в которой легче всего контролировать продолжительность стресса, чтобы не было вероятности сильных отрицательных последствий при однократном применении чрезмерной нагрузки. При занятиях бегом очень легко контролировать продолжительность и интенсивность нагрузки, так как у занимающихся автоматически изменяется дыхание и частота сердечных сокращений.

При систематических тренировках человек учится переносить стресс, который создается во время выполнения физических упражнений, а затем и ассимилировать

его, то есть переносить нагрузку и интенсивность намного выше, чем он выполнял вначале своих занятий спортом. Возвращаясь к циклическим видам спорта, а конкретно к длительному бегу, стоит заметить, что это уникальное средство для снятия стресса, т.к. оно является самым естественным средством передвижения вместе с ходьбой, которое одновременно учит человека правильно дышать [5, с. 58].

Как сказал физиолог Г. Селье, что «адаптация к одному виду стресса влечет за собой адаптацию и к другим ее видам» [6, с. 167]. Уже после начала регулярных занятий бегом у человека улучшается психологическое состояние организма. Может поэтому, во второй половине XX века в развитых странах начался беговой бум, люди выходили на различные беговые дорожки, чтобы сбросить с себя гнет психического и физического перенапряжения, который накладывала на них современная цивилизация.

Занятия бегом повышают аэробные возможности организма и его общего энергетического потенциала. Вместе с ним положительное влияние на организм оказывают также и спортивные различные игры, помогая сбрасывать негативную энергию, которая накапливается в сознание и в организме человека в повседневной жизни, а также способствуя доброжелательному общению.

В отличие от мужского населения труд женщин зачастую связан с мелкой монотонной физической или умственной работой, которая не способствует развитию аэробных возможностей организма, а часто используемая и популярная среди женщин ритмическая гимнастика не может дать высокой аэробной нагрузки и вызвать соответствующие положительные сдвиги в организме. Для этого требуется аэробная нагрузка длительностью не менее 30 минут на пульсе частоты сердечных сокращений 120-140 уд/мин. Учитывая, что женский организм от природы предрасположен переносить длительные физические нагрузки аэробной направленности, то они благоприятно воздействуют на него, чем резкая взрывная силовая нагрузка.

Регулярные занятия циклическими видами спорта могут изменить характер и личность человека помочь стать ему доброжелательнее и спокойнее. Это объясняется тем, что, во время интенсивной тренировки содержание эндорфинов в крови повышается в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов после тренировки. Если человек в первые занятия сможет уловить это состояние покоя, то после этого ему будет легче заставить себя выйти на очередную тренировку [4, с. 132].

Не смотря на все положительные стороны аэробных нагрузок, многие пытаются сослаться на отсутствие времени или стесняются выйти в спортивной форме из подъезда своего дома, но это является только отговоркой, чтобы оправдать себя. Аэробными упражнениями начинали заниматься даже тяжелобольные люди, поэтому, нужно только заставить себя начинать с маленьких нагрузок и постепенно их увеличивать. Всегда тяжело сделать только первые шаги, не оглядываясь по сторонам и не слушая разговоров за своей спиной, но потом вы заметите, как преодолеете этот барьер и постепенно освоите достаточно высокие физические нагрузки, а ваше состояние станет намного лучше первоначального и организм заполнится жизненной энергией.

Литература

1. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья термин или концепция? // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 86-89.
2. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование : монография. Москва : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. 248 с.
3. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / пер. с англ. В. Б. Розова. 2-е изд. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 352 с.
4. Махонин Е. В., Журавская Н. В., Асмолов И. Ю., Сиротина Р. Л. Современные детерминанты здоровьесберегающей образовательной среды : монография. Орел : Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, 2015. 243 с.
5. Панова О. С., Дьяков А. С. Информационные технологии в физической культуре и спорте // Педагогическое мастерство: сборник статей V Международного научно-практического конкурса. Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. С. 57-59.
6. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Перевод с англ. В. И. Кандрора и А. А. Рогова. Москва : Медгиз, 1960. 254 с.
7. Струганов С. М., Никитина К. В. Влияние физической культуры и спорта на формирование психического здоровья человека в современном обществе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : Сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Сургут, 15-16 ноября 2019 г.) / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. Сургут : Россиздат (ИП Казаченко Л.Ю.), 2019. С. 400-404.
8. Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационно-ценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 368-372.
9. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Физическая культура и спорт как основная форма формирования устойчивости организма к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2 (5). С. 211-216.
10. Эльмурзаев М. А., Пономарев М. А. Социокультурный потенциал физической рекреации // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 52-54.

References

1. Kagan V. E. Vnutrennyaya kartina zdorov'ya termin ili kontseptsiya? [Internal picture of health term or concept?]. Voprosy psikhologii - Questions of psychology, 1993, no 1, pp. 86-89.
2. Kaznacheev V. P. Zdorov'e natsii. Prosveshchenie. Obrazovanie [The health of the nation. Education. Education]. Moscow, Research Center for the Problems of the Quality of Training of Specialists Publ., 1996, 248 p.
3. Lid'yard A., Gilmor G. Beg s Lid'yardom. Dostupnye metodiki ozdorovitel'nogo bega ot velikogo trenera KhKh veka. 2-e izd [Running with Lidyard. Available methods of health running from the great trainer of the 20th century. 2nd ed.]. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2013, 352 p.

4. Makhonin E. V., Zhuravskaya N. V., Asmolov I. Yu., Sirotnina R. L. *Sovremennyye determinanty zdorov'esberegayushchey obrazovatel'noy sredy* [Modern determinants of the health-saving educational environment]. Orel, Orel State University Publ., 2015, 243 p.

5. Panova O. S., D'yakov A. S. *Informatsionnye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture i sporte* [Information technologies in physical culture and sports]. *Pedagogicheskoe masterstvo: sbornik statey V Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo konkursa* [Pedagogical skills: collection of articles of the V International scientific and practical competition]. Penza, ICNS "Science and Education" Publ., 2018, pp. 57-59.

6. Sel'e G. *Ocherki ob adaptatsionnom sindrome* [Essays on the adaptation syndrome]. Moscow, Medgiz Publ., 1960, 254 p.

7. Struganov S. M., Nikitina K. V. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na formirovanie psikhicheskogo zdorov'ya cheloveka v sovremennom obshchestve* [The influence of physical culture and sports on the formation of human mental health in modern society]. *Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, turizma, psikhologicheskogo soprovozhdeniya i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleniya : Sbornik statey XVIII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (Surgut, 15-16 noyabrya 2019 g.)* [Improvement of the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and health improvement of various categories of the population : Collection of articles of the XVIII All-Russian scientific and practical conference with international participation; (Surgut, November 15-16, 2019)]. Surgut, Rossizdat (IP Kazachenko L.Yu.) Publ., 2019, pp. 400-404. (In Russia).

8. Struganov S. M., Katrina M. I., Akhmatgatin A. A. *Faktory povysheniya motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya naseleniya k regulyarnym zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom* [Factors of increasing the motivational-value attitude of the population to regular physical culture and sports]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Uchenye zapiski of the P. F. Lesgaft*, 2020, no. 7 (185), pp. 368-372.

9. Struganov S. M., Grushko V. M., Glubokiy V. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnovnaya forma formirovaniya ustoychivosti organizma k stressovym situatsiyamv professional'noy deyatel'nosti* [Physical culture and sport as the main form of the formation of the body's resistance to stressful situations in professional activity]. *Nauchnyy Daydzhest Vostochno-Sibirskogo insti-tuta MVD Rossii - Scientific Digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2020, no. 2 (5), pp. 211-216.

10. El'murzaev M. A., Ponomarev M. A. *Sotsiokul'turnyy potentsial fizicheskoy rekreatsii* [Socio-cultural potential of physical recreation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2014, no. 2, pp. 52-54.

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

SPORTS MASSAGE

Швыдкая Ольга Сергеевна

студент

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Shvydkaya Olga Sergeevna

student

Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA

Orel, Russia

Аннотация. *Массаж часто считают роскошью (в основном из-за ущерба, который он может нанести кошельку), но профессионалы знают, что он может существенно повлиять на производительность и состояние организма человека в целом. Есть много разных стилей спортивного массажа, и важно понимать нюансы, чтобы точно выбрать тот, который необходим в той или иной ситуации.*

Abstract. *Massage is often considered a luxury (mainly because of the damage it can do to your wallet), but professionals know that it can have a significant impact on performance and overall health. There are many different styles of sports massage, and it is important to understand the nuances in order to accurately choose the one that is needed in a given situation.*

Ключевые слова: спорт, массаж, спортивная медицина, здоровье, спортивные тренировки

Keywords: sports, massage, sports medicine, health, sports training

Существует распространенное заблуждение, что спортивная массажная терапия предназначена исключительно для профессиональных спортсменов. Хотя он изначально предназначался для предотвращения и снятия боли у спортсменов, теперь этот вид массажа используют и любители спортзалов, и даже те, кто просто страдает от стресса.

На это есть две простые причины:

- спортивный массаж может улучшить работоспособность и предотвратить травмы (так что те, кто регулярно тренируется, получают от этого пользу);
- он высвобождает эндорфины (гормоны счастья) из гипофиза, которые, как известно, снимают боль и облегчают симптомы тревоги и депрессии.

Это означает, что почти каждый может воспользоваться преимуществами спортивного массажа, если почувствует необходимость в этом. Но фактически, большинство спортсменов регулярно пользуются преимуществами спортивного массажа, поскольку это эффективный метод предотвращения травм. Более того, специалисты по спортивному массажу обычно могут предотвратить травмы у клиентов, так как они способны заметить аномалии в мышечных тканях и вылечить их до того, как они станут таковыми.

Таким образом, спортивный массаж - это вид массажа, в котором используются техники воздействия на глубокие ткани, с целью уменьшения мышечного напря-

жения, дискомфорта и боли.

Хотя физически активные люди получают пользу от спортивного массажа, этот метод массажа не ограничивается ими, так как техники массажа глубоких тканей могут использоваться для лечения самых разных состояний, таких как:

- мышечные и суставные травмы, такие как растяжения и растяжения;
- поступательная боль;
- головные боли;
- травмы от повторяющихся деформаций;
- боль в спине и прочие [1, с. 125].

Обычно техники спортивного массажа бывают разными и включают в себя растягивающие и компрессионные движения. Так существуют следующие виды спортивного массажа.

- перед тренировкой - этот массаж предназначен для стимуляции и фокусируется на тех участках тела, которые будут тренировки мероприятия;

- после тренировки – делается в течение 2 часов после начала тренировки, он помогает тканям и мышцам нормализоваться;

- во время соревнований - подобно массажу перед тренировкой, этот удаляет накопление молочной кислоты и клеточные отходы, ускоряет восстановление уставших и ноющих мышц и готовит физически и морально к соревнованиям;

- восстановительный - часто приводится во время подготовки спортсменов к соревнованиям или для тех, кто хочет улучшить свои личные рекорды и тренироваться усерднее. Восстановительный спортивный массаж способствует дальнейшим тренировкам, предотвращая травмы;

- реабилитационный - помогает облегчить боль от травмы и вернуть пораженные ткани в нормальное состояние;

- технический – если спортсмен достиг высокого уровня физической подготовки, необходимо сохранить его. Данный вид спортивного массажа способствует этому: он предназначен для сокращения времени восстановления между интенсивными тренировками, уменьшения мышечной напряженности и снижения вероятности травм.

Стоит упомянуть, что все эти техники используются для разогрева мышц, увеличения местного кровообращения и уменьшения мышечного напряжения.

Рассмотрим первый вид массажа. Массаж перед тренировкой, безусловно, может повысить производительность спортсмена во время любой тренировки или соревнования.

Спортсмены нередко получают определенную травму той части тела, которую он часто используется во время физической активности. Во время массажа перед мероприятием эта область может стать единственным объектом внимания, чтобы уменьшить нагрузку на нее или предотвратить дальнейшие травмы во время мероприятия.

Предсоревновательный массаж также можно использовать для стимуляции определенных участков тела, чтобы спортсмен мог добиться максимальной производительности.

Другой вид массажа – массаж после тренировки. Что касается техник спортивного массажа, используемых в данном случае, это действительно зависит от индивидуальных потребностей клиента.

Массаж после тренировки помогает предотвратить DOMS (отсроченную болезненность мышц), что жизненно важно для спортсменов, которые участвуют в регулярных соревнованиях или хотят сразу вернуться к тренировкам.

Важно отметить, что спортивный массаж должен быть частью регулярных тренировок спортсмена. Спортивный массаж не работает в одночасье. Спортсмены, решившие увидеть его эффекты, должны включать его в тренировки регулярно, а не время от времени.

Преимущества, которые можно получить, применяя спортивный массаж:

- снижение мышечного напряжения, мышечной боли и дискомфорта;
- снижение болезненности мышц после упражнений или физических нагрузок;
- уменьшить вероятность травм за счет правильной растяжки, а также за счет массажа глубоких тканей;
- сокращение времени восстановления после травм;
- максимально снабдить организм питательными веществами и кислородом за счет увеличения кровотока;
- усилить устранение побочных продуктов метаболизма;
- повышение уровня релаксации и снижение уровня физического и психологического стресса;
- повышение количества и качества сна [2, с. 255].

Спортивный массаж часто включает в себя использование одной или нескольких из следующих техник:

- Шведский массаж - использование техник постукивания, петриссажа, вибрации и тапотмента. В основном он используется для разминки перед соревнованиями, а также для восстановления после соревнований и стимуляции циркуляции крови и лимфатической жидкости.

- компрессионный массаж - используется в качестве разминки для более глубокого и специфического массажа как до, так и после.

- классический массаж - техники трения, применяемые для создания эффекта растяжения в больших группах мышц; на локализованных мышцах и соединительной ткани - поперечное трение.

- массаж триггерных точек - специальное давление пальцем, большим пальцем или локтем на триггерные точки в мышцах и соединительные ткани для уменьшения гиперчувствительности и мышечных спазмов.

- растяжка - используется для увеличения диапазона движений в тех частях тела, где движение ограничено.

- лимфодренажный массаж – воздействие на лимфотока, улучшающее выведение шлаков и токсинов из организма.

Отличный способ улучшить спортивный массаж - ароматерапия. Вот некоторые особые эфирные масла, которые отлично подходят для напряженных, уставших,

ноющих мышц.

- сладкий майоран и немецкая ромашка за счет своих естественных спазмолитических свойств расслабляют мышцы;
- можжевельник и имбирь - согревающие масла, которые доставляют свежий кислород перегруженным мышцам. Они также действуют как естественные анальгетики, блокируя болевые рецепторы;
- бессмертник песчаный обладает противовоспалительными свойствами, прекрасно подходит для ушибов;
- мирра влияет на опиоидные рецепторы в мембранах мозга, которые влияют на восприятие боли, что делает ее отличным выбором для обезболивающих целей. Она также подойдет для участков с синяками, так как обладает естественным противовоспалительным действием;
- мята перечная оказывает охлаждающее действие на перегретые и воспаленные мышцы. Обладает обезболивающим, противовоспалительным и спазмолитическим действием за счет стимулирующего и охлаждающего действия на центральную нервную систему;
- розмарин - обезболивающее для местного применения, снижающее чувствительность.

Есть ситуации, в которых не следует применять спортивный массаж:

- Разорванные мышцы;
- Высокая температура;
- Инфекции кожи или тканей;
- Повышенное артериальное давление;
- Переломы;
- Бурсит - воспаление слизистых (синовиальных) сумок преимущественно в области суставов;
- Открытые раны;
- Острое воспаление мягких тканей;
- Инфекционные заболевания;
- Грыжа;
- Остеопороз - прогрессирующая обменное заболевание костей, которое характеризуется снижением плотности и нарушением структуры костной ткани;
- Варикозное расширение вен;
- Рак;
- Тромбоз глубоких вен;
- Недавняя операция;
- Беременность;
- Эпилепсия.

Довольно важно обстоит вопрос о продолжительности спортивного массажа

1. 30-минутного массажа будет достаточно, специалист уже работал с данным спортсменом или физически активным человеком, а также, если массаж выполняется на небольшом участке тела, таком как ступни, шея или конкретный сустав.

2. 60 минут – этого времени будет достаточно, если спортсмен или физически

активный человек хочет, проработать определенную область, например спину или ноги. Это время позволяет по-настоящему погрузиться в процесс и сосредоточиться на снятии напряжения. Если накопилось сильное напряжение, телу может потребоваться время, чтобы его освободить, поэтому медленная и уверенная работа способствует расслаблению и восстановлению равновесия.

3. 90 минут - этого время подходит спортсмену или физически активному человек, если ему необходим массажа всего тела. Это дает время на общение, оценку и анализ общего состояния организма человека.

Таким образом, спортивная массажная терапия имеет много преимуществ и может помочь спортсменам и людям, ведущим активный образ жизни, а также тем, кто просто испытывает мышечное напряжение и боль из-за деятельности, связанной с работой, образом жизни или травм. Существуют достаточно много видов и техник массажа, поэтому необходимо предварительно проконсультироваться со специалистом, чтобы выбрать необходимую для конкретной ситуации, а также выявить, нет ли противопоказаний к данной процедуре.

Литература

1. *Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528 с.*
2. *Соколова Н. Г. Физиотерапия / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 350 с.*

References

1. *Epifanov V. A. Physical therapy and massage [Physical therapy and massage]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2016, 528 p.*
2. *Sokolova N. G. Physiotherapy [Physiotherapy]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2018, 350 p.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

Ворончуков Николай Станиславович

студент

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Voronchukov Nikolay Stanislavovich

student

Institute of History and International Relations

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalia Vladimirovna

senior lecturer

department of physical education

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной публикации рассматривается влияние физических нагрузок на работу сердечно-сосудистой системы, их роль в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Демонстрируется связь ожирения с ССЗ. Приводятся статистика исследований, что подтверждает их важность для здоровья человека.

Abstract. This publication examines the impact of physical activity on the cardiovascular system and its role in the fight against cardiovascular diseases. The Association of obesity with CVD is demonstrated. Research statistics are provided, which confirms their importance for human health.

Ключевые слова: сердце; физическая активность; заболевания; сердечно-сосудистая система; здоровый образ жизни; ожирение

Keywords: heart; circulatory system; physical activity; diseases; cardiovascular system; healthy life-style; obesity

Ожирение и связанные с ним сопутствующие заболевания быстро растут во всем мире. Ожирение связано со многими неблагоприятными последствиями для здоровья, включая увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Поскольку показатели ожирения продолжают расти, одновременно увеличивается и распространенность сопутствующих заболеваний, включая ССЗ. Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей с избыточным весом в два раза выше, а у людей с тяжелым ожирением в десять раз выше, чем у людей со здоровым весом.

Регулярные физические упражнения благотворно влияют на общее состояние здоровья. В то время как уменьшение массы тела и ожирение не являются основными результатами упражнений, упражнения могут опосредовать несколько заболеваний, которые сопровождают ожирение, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний. Недавние исследования показали, что устойчивая физическая активность связана с улучшением обмена веществ здоровья, снижением риска развития сердечной недостаточности, а также улучшение общей выживаемости.

Существует несколько факторов риска, ведущих к развитию ССЗ, но одним из наиболее заметных является малоподвижный образ жизни [5]. Сидячий образ жизни может характеризоваться как ожирением, так и неизменно низким уровнем физической активности. Таким образом, изменения образа жизни, направленные на повышение физической активности и снижение ожирения, являются привлекательными терапевтическими методами для борьбы с большинством неврожденных типов ССЗ.

Регулярные физические упражнения связаны с многочисленными преимуществами для здоровья, чтобы замедлить развитие ожирения и ССЗ. Ряд клинических испытаний продемонстрировали, что изменение образа жизни, включая умеренные физические упражнения и здоровую диету, улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы в группах риска [2]. У лиц с метаболическим синдромом, которые участвовали в 4-месячной программе диеты (ограничение калорий) или упражнений, наблюдалось снижение ожирения, снижение систолического, диастолического и среднего артериального давления, а также более низкие профили липидов общего холестерина и холестерина низкой плотности. И диета, и физические упражнения улучшают эти сердечно-сосудистые исходы в равной степени.

Физические упражнения также являются важным лечебным средством для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Обзор 63 исследований показал, что кардиологическая реабилитация на основе физических упражнений улучшает сердечно-сосудистую функцию [1]. Эти исследования включали различные формы аэробных упражнений с разной интенсивностью в течение множества периодов времени. В целом, упражнения значительно снизили смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, снизили риск ИМ и улучшили качество жизни.

Вывод. Частота сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с ожирением, быстро увеличивается и часто связана с дополнительными сопутствующими заболеваниями. Упражнения являются важным терапевтическим средством лечения пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, дополнительно демонстрируя защитные и восстанавливающие свойства упражнений. У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями упражнения увеличили переносимость физической нагрузки, улучшили качество жизни и снизили смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Хотя очевидно, что упражнения важны, механизмы воздействия физических упражнений на сердечно-сосудистое здоровье еще не определены. Дальнейшее понимание молекулярных механизмов, посредством которых упражнения улучшают сердечно-сосудистую функцию, приведет к разработке терапевтических средств, которые могут действовать в сочетании с программами упражнений, а также для

людей, которые не могут или не желают выполнять упражнения, для усиления положительного воздействия упражнений.

Литература

1. Андерсон Л. Кардиореабилитация на основе физических упражнений при ишемической болезни сердца: Кокрейновская база данных систематических обзоров и метаанализов / Л. Андерсон, Н. Олдридж, Дэвид Р. Томпсон, А.-Д. Цвислер, К. Рис, Н. Мартин, Род С. Тейлор // Журнал Американского кардиологического общества. - 2016. - Т. 67. - Вып. 1. - С. 1–12.
2. Лин Че, Донг Ли. Влияние упражнений на сердечно-сосудистые биомаркеры: новые идеи, последние данные и приложения.
3. Lee C.J., Kim J.Y., Shim E., Hong S.H., Lee M., Jeon J.Y. et al. The effects of diet alone or in combination with exercise in patients with prehypertension and hypertension: a randomized controlled trial. *Korean Circ. J.* 2018; 8(7): 637–51.
3. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. - 2-е изд., перераб. и доп. - Киев : Здоров'я, 1984. - 230 с.
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
5. Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике (пересмотр 2016) // Российский кардиологический журнал. - 2017. - № 6 (146). – С. 7-85.

References

1. Anderson L, Thompson DR, Oldridge N, Zwisler AD, Rees K, Martin N, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease.
2. Lin Che, Dong Li. Effects of exercise on cardiovascular biomarkers: new insights, recent evidence, and applications.
3. Amosov NM, Bendet YA. Physical activity and heart.
4. Milner EG. Formula of life: medical and biological foundations of health-improving physical culture.
5. Young DR, Hivert MF, Alhassan S, Camhi SM, Ferguson JF, Katzmarzyk PT, et al. Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the american heart association.

1. Anderson L., Oldridzh N., Tompson Devid R., Tsvisler A.-D., Ris K., Martin N., Teylor Rod S. Kardioreabilitatsiya na osnove fizicheskikh uprazhneniy pri ishemicheskoy bolezni serdtsa: Kokreynovskaya baza dannykh sistematiceskikh obzorov i metaanalizov [Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease: Cochrane Database of Systematic Reviews and Meta-analyses]. *Zhurnal Amerikanskogo kardiologicheskogo obshchestva - Journal of the American Society of Cardiology*, 2016, T. 67, vol. 1, pp. 1–12.

2. Lee C.J., Kim J.Y., Shim E., Hong S.H., Lee M., Jeon J.Y. et al. The effects of diet alone or in combination with exercise in patients with prehypertension and hypertension: a randomized controlled trial [The effects of diet alone or in combination with exercise in patients with

prehypertension and hypertension: a randomized controlled trial]. *Korean Circ. J.* 2018; no. 8 (7), pp. 637-51.

3. Amosov N. M., Bendet Ya. A. *Fizicheskaya aktivnost' i serdtse* [Physical activity and heart]. 2nd ed. Kiev, Zdorov'ya Publ., 1984, 230 p.

4. Mil'ner E. G. *Formula zhizni: mediko-biologicheskie osnovy ozdorovitel'noĭ fizicheskoi kul'tury* [Formula of life: medical and biological foundations of health-improving physical culture]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 112 p.

5. *Evropeyskie rekomendatsii po profilaktike serdechno-sosudistykh zabolevaniy v klinicheskoy praktike (peresmotr 2016)* [European guidelines for the prevention of cardiovascular diseases in clinical practice (revision 2016)]. *Rossiyskiy kardiologicheskiy zhurnal - Russian Journal of Cardiology*, 2017, no. 6 (146), pp. 7-85.

ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ ЭПИДЕМИИ. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**OBSTACLE FOR EPIDEMIC. DISTANCE LEARNING****Валевская Алина Юрьевна**

Менеджер по работе с партнерами

Проект Jobsora.com

г. Москва, Россия

Valevskaya Alina Yurievna

Partner Relations Manager

Jobsora.com project

Moscow, Russia

Аннотация. Важный аспект в ситуации распространения коронавируса — максимальное ограничение контактов людей друг с другом и минимизация рисков передачи инфекции. В этих условиях переход на дистанционное обучение в школах России и учреждениях среднего профессионального образования — логичное и взвешенное решение.

Abstract. An important aspect in the situation of the spread of coronavirus is the maximum limitation of contact between people and the minimization of the risks of transmission of infection. In these conditions, the transition to distance learning in Russian schools and institutions of secondary vocational education is a logical and balanced decision.

Ключевые слова: Covid-19, переход на дистанционное образование, карантин, домашнее обучение, реализация процесса, педагогический состав, способы коммуникации

Keywords: Covid-19, the transition to distance education, quarantine, home teaching, implementation of the process, teaching staff, communication methods

В связи с распространением эпидемии Covid-19 большинство стран ввели карантин на границах, в городах, учебных заведениях. Ситуация усложнит переход на дистанционное обучение, но не стоит паниковать. Необходимо реализовывать с большим контролем методы, к которым прибегают при «обычном» карантине, связанном с ежегодным гриппом.

Стоит учитывать, что препятствие распространению коронавирусной инфекции должно сопровождаться большой разъяснительной работой о медицинских методах борьбы с вирусом и профилактических мероприятиях.

Разберемся поэтапно, как организовать переход на дистанционное образование, и что должно быть сделано для эффективной работы учебных заведений.

Дошкольные учреждения

Все дошкольники переводятся на домашнее обучение незамедлительно. Родителям и опекунам предоставляется информация рекомендательного характера, содержащая нормы и нормативы обучения ребенка, в соответствии с возрастом. Раздаются методические материалы, рассказывающие об инфекции, вариантах ее распространения и методах борьбы с ней. В вопросах воспитания, ухода и содержания ребенка на весь период действия карантина, ответственность полностью возлагается на родителей.

Работа дошкольных учебных заведений на весь период действия карантина запрещается.

Школы

Для эффективного перевода учеников на домашнее обучение, в связи с угрозой массового распространения инфекции, необходимо принять меры по оцифровке учебных планов и программ для каждой параллели обучения. По каждому предмету. При этом, доступ к материалам должен быть у всех преподавателей конкретного предмета, работников администрации в любой момент времени.

Необходимо принять экстренные меры по доведению до сведения рабочего персонала, педагогического состава, администрации и учащихся способов противодействия заболеванию и методов его первичного диагностирования. Составить телефонные списки пунктов экстренной медицинской помощи.

Поскольку дистанционные меры предполагают наличие вычислительных мощностей для хранения и обработки информации, документов, таблиц с оценками, сводных отчетов, готовых работ учеников, конспектов, рабочих протоколов, необходимо предусмотреть онлайн доступ к ним для всех участников образовательного процесса. Для каждого в соответствии со своей компетенцией и занимаемой должностью.

Школьные методисты и завучи должны предусмотреть беспрепятственную коммуникацию всех преподавателей, их доступ к распорядительным документам, школьным приказам. Вовремя предоставлять справочные материалы, которые касаются работы педагогического состава, задействованного в дистанционной работе на период карантина.

Рассмотрим переход на дистанционную форму работы (обучения):

– Учеников необходимо обеспечить материалами, которые напрямую относятся к образовательному процессу (конкретно изучаемому предмету). Это могут быть электронные статьи, учебники, оцифрованные книги из школьной библиотеки и т. д. Публикация ссылок на материалы допускается в тематических сообществах, личных переписках с учениками (родителями);

– Для родителей учеников, переведенных на дистанционную форму обучения, организуется легкий доступ к информации, касающейся успеваемости их детей. Для этого можно использовать готовые программные решения или использовать сторонние разработки (во многих школах есть собственные электронные порталы);

– В целях оперативного контроля успеваемости, на сервере учебного заведения организуется хранение документов для фиксации оценок и работ учеников, сданных после проведения тематических контрольных и проверочных работ. Программные пакеты для реализации задачи педагогический состав выбирает самостоятельно;

– Для координации работы преподавателей вводится бесперебойная мобильная (интернет) связь;

– За исполнением и реализацией приказов районного отдела образования следят завучи и методисты школы. Разработка и внедрение рабочей документации, доведение ее содержания до сотрудников остается за завучами школы;

- Доступ к серверу школы (облачному хранилищу, почте) удаленно контролируется штатным системным администратором или учителем информатики;
- Общая координация работы «удаленного учебного заведения среднего звена» остается за директором.

В период карантина необходимо исключить личную передачу справок или документов от родителей учащихся лично. Весь документооборот переводится в электронный формат. Механизм заверки школьных документов, в электронном формате, разрабатывается районным отделом образования. Любые нештатные ситуации, которые могут быть связаны с обучающим процессом, учетом рабочего времени преподавательского состава или административными задачами, решаются в телефонном или видео режиме, с использованием современных методов ИКТ.

Обо всех сдвигах в рабочем плане и трудностях реализации процесса обучения преподаватели сообщают завучу или директору. Вышестоящее руководство систематизирует информацию и передает ее в районный отдел образования, ожидая дальнейших распоряжений.

Высшие учебные заведения

Для институтов и университетов механизмы будут похожими. Работниками учебного заведения обеспечивается электронный доступ к общим методическим указаниям, спискам лекций. Между кураторами групп и старостами налаживается стабильная мобильная связь для быстрой коммуникации и решения дежурных вопросов. Удаленный доступ к учебным пособиям реализуется за счет штатных вычислительных мощностей. В особых случаях необходимо предусмотреть проведение удаленных лекций в видео режиме.

До сведения студентов, педагогов, работников администрации доводится информация о методах противодействия инфекции, рекомендуемых медицинских препаратах, способах оказания первой помощи.

Общий характер мер, необходимых к принятию, следующий:

- Обеспечение свободной удаленной коммуникации студентов в разрезе группы/потока/курса. Для этого подойдут любые чаты, онлайн комнаты, социальные сети. Выбор способа реализации метода остается за студентами. Контроль за исполнением возлагается на старост групп, кураторов, деканов факультетов;
- Предусматривается создание облачного хранилища для обмена информацией учебного характера, если таковое отсутствует. Задача выполняется штатными компьютерными инженерами или преподавателями информатики;
- Создается отдельный канал коммуникации для педагогов, методистов, работников администрации каждого факультета. Разрешается использовать любые доступные методы, которые не противоречат действующему законодательству;
- Реализуется возможность удаленного проведения лекций преподавателями. Организуется возможность коммуникации со студентами, выдачи учебных материалов, прием готовых контрольных работ;
- На преподавателей возлагается обязанность подбора материалов учебного характера, соответствующих пунктам текущей учебной программы, если таковые отсутствуют в электронной библиотеке;

– Рабочие вопросы между участниками учебного процесса осуществляются в иерархическом порядке.

На весь период действия карантина исключается проведение всех увеселительных мероприятий, связанных с жизнью вуза. Любые нештатные ситуации разбираются в телефонном режиме с кураторами групп, которые принимают решение о передаче поступившей информации вышестоящему начальству.

Курсы и семинары

Любые мероприятия, носящие образовательный характер, также подлежат переводу на дистанционную форму обучения. В соответствии со спецификацией курсов, семинаров, прочих мероприятий, оперативно разрабатываются способы коммуникации между участниками учебного процесса. В сжатые сроки предусматривается выкладка учебно-методического материала, работ слушателей. Прорабатывается свободная онлайн коммуникация всех слушателей курсов с кураторами. Методы реализации выбираются каждой группой самостоятельно.

Проводится оцифровка рабочих документов для оперативного контроля успеваемости, ведения отчетной документации, выдачи свидетельств о прохождении курсов.

Программные и программно-прикладные средства, необходимые для реализации задач, выбираются и внедряются лицами, проводящими курсы.

Литература

1. Слободчикова А. А. Проблемы внедрения разработанных электронных учебных средств в образовательный процесс / А. А. Слободчиков // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2008. - № 8. - С. 41-46.

2. Снегурова В. И. Возможности электронных образовательных ресурсов нового поколения для реализации дистанционного обучения математике / В. И. Снегурова // Открытое и дистанционное образование. - 2009. - № 4. - С. 38-43.

3. Тихомирова Ю. Е. Организация профильного интернет-обучения школьников : опыт "Телешколы" в Челябинской области и Пермском крае / Ю. Е. Тихомирова // Профильная школа. - 2008. - № 4. - С. 25-29.

4. Топунова М. К. Оценка качества знаний учащихся при дистанционном обучении в системе начального общего образования / М.К. Топунова // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2012. - № 2. - С. 31-42.

References

1. Slobodchikova A. A. Problemy vnedreniya razrabotannykh elektronnykh uchebnykh sredstv v obrazovatel'nyy protsess [Problems of introducing the developed electronic educational tools into the educational process]. Distantcionnoe i virtual'noe obuchenie - Distance and virtual learning, 2008, no. 8, pp. 41-46.

2. Snegurova V. I. Vozmozhnosti elektronnykh obrazovatel'nykh resursov novogo pokoleniya dlya realizatsii distantsionnogo obucheniya matematike [Opportunities of electronic educational resources of a new generation for the implementation of distance learning mathematics]. Otkrytoe i distantsionnoe obrazovanie - Open and distance education, 2009, no. 4, pp. 38-43.

3. *Tikhomirova Yu. E. Organizatsiya profil'nogo internet-obucheniya shkol'nikov : opyt "Teleshkoly" v Chelyabinskoy oblasti i Permskom krae [Organization of profile Internet training for schoolchildren: the experience of "Teleschool" in the Chelyabinsk region and Perm region]. Profil'naya shkola - Profile school, 2008, no. 4, pp. 25-29.*

4. *Topunova M. K. Otsenka kachestva znaniy uchashchikhsya pri distantsionnom obuchenii v sisteme nachal'nogo obshchego obrazovaniya [Assessment of the quality of students' knowledge in distance learning in the system of primary general education]. Distantsionnoe i virtual'noe obuchenie - Distance and virtual learning, 2012, no. 2, pp. 31-42.*

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ПРИМЕРАХ ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**ATTITUDE STUDENT AND MIDSHIPMAN TO MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION ON EXAMPLE OF THE HEROES OF THE GREAT DOMESTIC WAR*****Паначев Валерий Дмитриевич****доктор социологических наук, профессор
кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия****Panachev Valery Dmitrievich****PhD., professor
department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia****Морозов Дмитрий Павлович****студент
кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
г. Пермь, Россия****Morozov Dmitry Pavlovich****student
department of sports disciplines and adaptive physical education
Perm State Humanitarian Pedagogical University
Perm, Russia****Скаковец Игорь Савельевич****начальник кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия****Skakovets Igor Savelievich****head of the department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard Troops
Perm, Russia*

Аннотация. Современное российское общество претерпевает изменения во многих областях жизни, которые в значительной мере влияют и на отношение к 75-летию Великой Победы. Все, что происходит в мире во время пандемии, научно технический прогресс оказывает колоссальное влияние на социально-экономические, военно-экономические и другие необычные условия, влияющие на ценностное отношение к военно-патриотическому воспитанию молодежи. Этот процесс зависит от отношения к ветеранам, героям Великой Отечественной войны. Целями процесса обучения в высшей школе являются решения образовательных, воспитательных задач, анализа отно-

шения студентов к военно-патриотическому воспитанию на примерах героев Великой Отечественной войны. Все это напрямую связано с государственной программой оздоровления нации в связи со значительным ухудшением за последние годы здоровья населения России, снижением рождаемости в стране и неблагоприятными демографическими тенденциями. Значительно ухудшилось и состояние здоровья подрастающего поколения. Большая часть студентов (примерно 7 из 10) имеет различные хронические заболевания. Растет наполняемость медицинских отделений (специального медицинского и лечебной физкультуры), о чем свидетельствуют данные ежегодных медосмотров, проводимых среди студентов-первокурсников. Участились случаи ухудшения самочувствия студентов во время занятий прикладной физической культурой и во время спортивных тренировок.

Молодежь, вне сомнений, является наиболее мобильной частью российского общества.

Уровень патриотизма современной молодежи во многом определяет необходимость военно-патриотического воспитания и эффективность его развития в обществе. Поэтому так важно развивать патриотическое движение среди молодого поколения с анализом конкретных исследований данной проблемы. В этом юбилейном году особенно важно сформировать неподдельный интерес к истории прошедшей войны. В данной приводятся данные исследования, целью которого являлось определение побудительных факторов, отвечающих за улучшение военно-патриотической деятельности молодежи.

Abstract. *The Modern russian society suffers change to many area of the lifes, which in significant measure affect and on attitude to 75 Great Victory. All that occurs in the world during pandemic, scientifically technical progress renders the stupendous influence upon social-economic, military-economic and other unusual conditions, influencing upon ценностное attitude to military-patriotic education youth. This process depends on relations to veteran, hero of the Great Domestic war. The Purpose of the process of the education in high school are a decisions educational, bring up of the problems, analysis relations student to military-patriotic education on example of the heroes of the Great Domestic war. All this is stright connected with state program of recovery to nations in relationship with significant deterioration in recent years health of the population to Russia, reduction to birth rate in country and disadvantage demographic trend. Vastly grew worse and picture of health growing generations. The Big part student (approximately 7 from 10) has a different chronic diseases. Grows capacity medical branches (special medical and medical physical culture), about than witness the given annual phisocal examination, conducted amongst student-freshman. Became more frequent the events of the deterioration of the general state student during occupation by applied physical culture and during atheletic drills. The Youth, outside of doubts, is a most mobile part russian society.*

The Level of the patriotism modern youth in many defines need military-patriotic education and efficiency of hisdevelopment in society. So so it is important to develop patriotic motion amongst young generation with analysis of the concrete studies given problems. In this jubilee year particularly it is important to form the genuine interest to histories of the past war. In given happen to the study data, which purpose was shown determination stimulating factor, have charge of improvement military-patriotic activity youth.

Ключевые слова: студенты, курсанты, военно-патриотическое воспитание, патриотическая культура

Keywords: students, midshipmans, military-patriotic education, patriotic culture

Проведенное исследование, анкетные опросы, беседы, наблюдения, анализ состояния учебной и массовой патриотической работы в пермских вузах позволили представить объективное положение, отражающее уровень охвата молодежи различными формами занятий военно-патриотического воспитания, круг их интересов, потребностей и мотивов в этой сфере деятельности [1, с. 32].

Важная роль в исследовании принадлежит оценке значимости влияния различных объективных и субъективных факторов на уровень военно-патриотического воспитания молодого поколения. Наибольшую важность и интерес представляют взаимодействие и зависимость следующих факторов: пол, возраст студентов и курсантов, курс обучения и профиль вуза [2, с.1093]. За последние десятилетия тема воспитания патриотизма в России подверглась серьезным испытаниям и стала одной из самых обсуждаемых тем в обществе и государстве. Ее роль и значение особенно остро возрастает в период резких изменений, когда объективные тенденции развития общества и государства сопровождаются обострением социального напряжения, которое проявляется в увеличении до критичного нагрузки на его граждан, подвергая испытаниям их личностные патриотические качества любви к своей Родине. Западные СМИ стараются дискредитировать идею патриотизма как аналога национализма с расистским уклоном [3, 108]. Поэтому патриотическое воспитание молодого поколения граждан России является составной частью единого воспитательного процесса всех институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. В условиях сложной военно-политической обстановки в мире, в Карабахе и вокруг России, появления новых угроз ее национальной и военной безопасности, возможности возникновения вооруженных конфликтов с ее участием, особое значение в патриотическом воспитании приобретает его военная составляющая – военно-патриотическое воспитание [4, с.98]. При этом возрастает роль и значение заблаговременной подготовки к военной службе молодежи допризывного возраста в условиях резкого сокращения ее продолжительности (до одного года), а также действия ряда негативных факторов в сфере подготовки граждан к военной службе: снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части граждан, подлежащих призыву на военную службу [5, с.22]. Доля граждан, ограниченно годных к военной службе, составила в 2019 году около 30 процентов; отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе; недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных организациях; недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта [6, 234]. В результате низких показателей состояния здоровья и физического развития граждан значительная часть призванных на военную службу, не справляется с физическими и морально-психологическими нагрузками, что как следствие приводит: к снижению уровня боеготовности частей и подразделений из-за неспособности значительной части граждан, призванных на военную службу, справиться с резким увеличением объемов физических нагрузок первых месяцев военной службы; к возникновению сложностей с комплектованием

частей и подразделений, где к военнослужащим предъявляются повышенные требования (Воздушно-десантные войска, Военно-Морской Флот, войска национальной гвардии Российской Федерации, специальные подразделения) [7, 432]. Наряду с этим, в действующей государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Программа) во введении, приводятся оптимистичные результаты вовлечения граждан в систему патриотического воспитания на примере работы с молодежью допризывного возраста. Сообщается, что практически во всех субъектах Российской Федерации мероприятия по организации работы по военно-патриотическому воспитанию учащихся общеобразовательных организаций и их физическому развитию включены в различные региональные программы [8, с.678]. Патриотическая активность - это совершенствование социальной природы молодого человека средствами военно-патриотического воспитания [9, с.18]. В то же время ее количественно-качественная характеристика может быть представлена показателями затраченного времени, регулярностью занятий, мотивацией студентов и курсантов в сфере патриотической деятельности [10, с.96]. Принявшие участие в исследовании студенты и курсанты военных вузов, в зависимости от их отношения к Победе в Великой Отечественной войне и уровня патриотической активности, условно были разделены на три типологические группы:

- студенты и курсанты с низкой патриотической активностью, затраты времени не превышают 3-х часов в неделю (24,6 %);
- студенты и курсанты с оптимальной патриотической активностью, затраты времени 6 часов в неделю (49 %);
- студенты и курсанты, не проявляющие патриотической активности, не имеющие затрат свободного времени на занятия военно-патриотическим воспитанием (26,4 %).

Для того чтобы получить достоверное представление об уровне патриотической активности студентов и курсантов необходимо проанализировать показатели систематичности военно-патриотических занятий. Анализ данных характеризует уровень патриотической активности: 22,6% опрошенных студентов и курсантов систематически обращаются к военно-патриотическим занятиям, 45,4 % - от случая к случаю, 32 % - не занимаются в свободное время. В целом лишь у 14,8 % студентов и курсантов длительность и регулярность военно-патриотических занятий отвечает требованиям рационального патриотического воспитания. Анализ данных проведенных исследований показывает, что отношение студентов и курсантов к патриотической деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Более того, по нашему мнению, уровень интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной патриотической культуры студентов и курсантов. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовывать их на практике. Результаты данного исследования показывают, что 72,2% опрошенных студентов и курсантов высоко оценивают социальную значимость патриотической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека. Как показывают данные, более 13% опрошенных студентов и курсантов затруднились оценить социальную роль патриотической культуры в формировании личности человека. На наш взгляд, такое положение в первую

очередь характеризует слабую информированность студентов и курсантов о социальной сущности патриотической культуры. Интерес к патриотической культуре - это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Так, за время обучения в вузе у 21,7 % опрошенных студентов и курсантов отмечается повышенный интерес к патриотической деятельности, у 62,1 % он остался прежним, о снижении интереса к патриотической культуре говорят 16,2% опрошенных студентов и курсантов. К сожалению, в вузе гуманитарного профиля более трети студентов и курсантов говорят о снижении интереса к военно-патриотической деятельности за период обучения. Это в первую очередь характеризует состояние патриотического воспитания в данном вузе как неудовлетворительное, показывает слабый учет культурных интересов студентов и курсантов. Анализ проведенного исследования указывает на необходимость улучшения качества проведения занятий по военно-прикладному воспитанию: 40,9% опрошенных студентов и курсантов считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к патриотической деятельности, особенно для студентов и курсантов смешанного профиля, 59,1% которых подтверждают необходимость улучшения качества проведения занятий военно-патриотического направления. Повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей, улучшение материальной базы, использование нетрадиционных методик занятий, связанных с историей боевых действий частей и подразделений, сформированных в Пермском крае, будут способствовать реализации возможностей для желающих заниматься военно-патриотической деятельностью. Другим, не менее значимым, для студентов и курсантов фактором повышения интереса к таким занятиям является возможность выбора вида военно-патриотической активности, который наиболее приемлем для занимающегося: 80,6 % опрошенных студентов и курсантов подтверждают необходимость развития в вузах широкого разнообразия видов и форм военно-патриотических занятий. Достаточно значимым для студентов и курсантов (16,9%) фактором повышения их интереса к патриотической деятельности является и возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе. Полученные данные свидетельствуют о том, что опрошенные студенты и курсанты не придают особого значения улучшению интереса патриотических занятий: лишь 2,5% опрошенных считают, что необходим интерес к военно-патриотической деятельности. Как показывает исследование, уровень интереса студентов и курсантов к патриотической деятельности во многом определяется возможностями выбора как вида, так и других форм организации патриотической активности. Для повышения эффективности организации патриотической деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий военно-патриотического воспитания в вузе. Полученные данные свидетельствуют о значительном интересе студентов и курсантов к данным занятиям: 62,2 % опрошенных выбрали бы эту форму занятий, если бы были созданы условия для патриотической деятельности. Более всего такая форма занятий привлекает студентов и курсантов технических вузов: 37,8 % опрошенных выбрали бы для занятий военно-патриотическое воспитание. Такое распределение полученных результатов исследования вызвано тем, что студенческий контингент политехнического вуза и военного института в основном составляют мужчины (74% опрошен-

ных студентов и курсантов), которые отдают, как правило, предпочтение патриотической направленности занятий. Студентам и курсантам гуманитарных вузов и вузов смешанного профиля, где в основном обучаются девушки (до 82 % опрошенных), в большей степени свойственны занятия патриотической направленности: более 59,1% опрошенных привлекают лишь участие в исторических реконструкциях боевых действий, игры, организованные по свободному регламенту, 19% студентов и курсантов хотели бы заниматься в клубных формах по своим интересам. Значительное число студентов и курсантам хотели бы использовать в свободное время самостоятельную форму занятий: 21,9% опрошенных считает эту форму занятий наиболее приемлемой. Следует особо подчеркнуть заинтересованность студентов и курсантов в массовых патриотических мероприятиях, проводимых в вузах, участие в волонтерском движении, бессмертном полку, подготовкам к парадам. Организаторам массовой патриотической работы, клубам вузов, видимо, следует развивать такую работу, отказаться от шаблонных мероприятий [19, с.95]. Практика показывает, что в них зачастую участвуют подготовленные к патриотической деятельности студенты и курсанты, они занимают много времени и по существу снижают интерес к патриотической деятельности. Большинство опрошенных студентов и курсантов готовы использовать для организации активного отдыха волонтерские занятия. В свете большой работы по подготовке к юбилею Победы в стране этот факт особенно важен. Он требует от всех специалистов поиска новых форм патриотической работы в вузе. Наиболее популярными видами занятий у студентов и курсантов всех вузов считаются рукопашный бой, плавание, спортивные игры, теннис, стрельба. Такие виды занятий благоприятно воздействуют на самочувствие и здоровье студентов и курсантов. Поэтому большинство опрошенных (88,1 %) готовы регулярно их использовать в качестве оздоровительных форм и активного проведения досуга. Исследования последних лет неоднократно доказывали, что социальная активность (в том числе и военно-патриотическая) во многом определяется структурой духовных и нравственных интересов, потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок. Анализ данных выявил комплекс факторов, характеризующих отношение и мотивацию студентов и курсантов к патриотической деятельности. По мнению студентов и курсантов, их потребности, интересы и мотивы включения в патриотическую деятельность определяются состоянием материальной базы вуза, направленностью содержания учебного процесса и организацией массовой патриотической работы, наличием знаний для организации самостоятельных военно-прикладных занятий. Данные показывают заметные различия в оценке факторов, которые, по мнению студентов и курсантов, препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к патриотической деятельности. Наиболее значимым фактором, как считают студенты и курсанты, является недостаток свободного времени из-за сложности программы обучения: 48,3% опрошенных указывает этот фактор в качестве главной причины своей низкой активности. Анализируя полученные данные и сопоставляя их с другими, можно заключить, что причиной низкой активности в патриотической деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться, и главное - невысокая ценность данного вида

деятельности в структуре свободного времени студентов и курсантов. Данный вывод созвучен с ответами 19,8 % опрошенных студентов и курсантов, подтверждающих, что никогда не задумывались о причинах своей низкой активности. Более того, в вузах гуманитарного профиля этот факт подтверждают около 27% опрошенных. Хотелось бы отметить недостаток знаний для организации самостоятельных занятий: 10,2% опрошенных студентов и курсантов считают его основной причиной своей низкой активности. Поэтому важно усилить образовательную направленность учебно-воспитательного процесса в вузе. Около 15% опрошенных студентов и курсантов вузов различного профиля говорят об отсутствии возможности выбора вида военно-патриотического воспитания, недостатке инвентаря и военной формы для занятий. Причем в ходе анализа становится очевидным, что подобное положение характерно для всех вузов, независимо от профиля обучения студентов и курсантов. Таким образом, значительно снижают активность студентов и курсантов слабое развитие специфической индустрии и не отвечающий объективным требованиям экономический базис патриотического движения. Рассмотрев комплекс объективных и субъективных факторов, препятствующих реализации патриотической деятельности, удовлетворению имеющихся потребностей личности, можно утверждать, что от своевременного устранения объективных причин и усиления образовательного и воспитательного аспектов во многом зависит уровень активности студентов и курсантов. Анализ факторов, определяющих процесс формирования потребностей, интересов и мотивов, был бы неполным без рассмотрения субъективных побуждений личности. Из приведенных данных видно, что существенно влияет на уровень активности значительный приоритет двух факторов: желание студентов и курсантов повысить свою подготовленность (33,5% опрошенных) и необходимость в военно-патриотическом воспитании (42,8 % опрошенных студентов и курсантов). Следовательно, 76,3 % студентов и курсантов считают, что их активность определяется одним из этих факторов. Для студентов и курсантов технических вузов наиболее значим такой фактор-побудитель в мотивационной сфере, как повышение личной подготовленности: 48,5% опрошенных считают его наиболее важным побудителем их деятельности. Для студентов и курсантов гуманитарного и смешанного профилей важнейшим мотивом, побуждающим их к занятиям, является необходимость оптимизировать военно-патриотическое воспитание: соответственно 48,6% и 52,7% опрошенных отмечают значимость данного фактора-побудителя их активности. На наш взгляд, это объясняется наличием в данных вузах преимущественно женского контингента. Для девушек-студенток и курсанток высоко значимы мотивации, связанные с оптимизацией военно-патриотического воспитания путем активных интересных занятий. В то время, как для юношей-студентов и курсантов важен мотив повышения своей подготовленности. Проведенное исследование показало низкую значимость для студентов и курсантов всех вузов такого фактора, как достижение личных успехов в военно-прикладных видах спорта: лишь 0,6% опрошенных оценивают это формирующее воздействие на свои мотивационные установки в сфере патриотической культуры. Видимо, именно этим обстоятельством объясняется нежелание студентов и курсантов участвовать в крупных массовых патриотических мероприятиях. Значит, в организации массовой патриотической работы в вузе необ-

ходимо руководствоваться в большей степени военно-прикладной направленностью: проводить военные праздники, «дни патриотизма», организовывать клубы по интересам и другие неформальные объединения, способствующие развитию самоуправления, творческой активности в сфере патриотической культуры и военно-патриотического воспитания. Тревожным выводом данного исследования является недооценка студентами и курсантами таких субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание значимости занятий для воспитания гордости за старшие поколения героев войны, воспитания волевых качеств, рационального использования свободного времени: всего лишь 4,6 % опрошенных студентов и курсантов отмечают их особое влияние на формирование ценностно-мотивационных установок. Сложившееся положение мы связываем с низким образовательно-воспитательным потенциалом учебных занятий и массовых мероприятий, акцентированным вниманием к нормативным показателям патриотической деятельности студентов и курсантов. Положительной мотивацией для них является получение зачета. Неопределенность мотивационной сферы говорит о том, что важно планомерно и целенаправленно проводить учебно-воспитательную работу, побуждающую студентов и курсантов к деятельному отношению в освоении ценностей патриотической культуры. Подводя итоги исследования, следует подчеркнуть, что неизменным условием воспитания патриотической культуры студента и курсанта является вовлечение их в данную деятельность. Результаты доказывают, что у студентов и курсантов, включенных в систематические занятия патриотической культурой, повышается жизненный интерес, уверенность в своих силах, оптимизм и гордость за героев войны. Среди них больше энергичных, одухотворенных людей, способных повести за собой коллектив, подразделение, эффективно управлять подчиненными и производством. Занятия патриотической культурой способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют студенту и курсанту активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свои цели нравственного и патриотического воспитания. Нравственный характер патриотической деятельности и ее общедоступность могут стать мощным стимулом повышения социальной патриотической активности современной молодежи. Задача педагогов и командиров – сформировать у студентов и курсантов активное и эффективное отношение к патриотическому воспитанию.

Полученные в исследовании данные стали основанием для следующих выводов: патриотическая деятельность наряду с другими видами деятельности входит в образ жизни студентов и курсантов. Большинство из них (более 73% опрошенных) высоко оценивают социальную значимость патриотической культуры в жизни российского общества. Однако систематически используют средства патриотической культуры внеучебное время лишь 21,8% опрошенных студентов и курсантов; рассматривая интерес к патриотической культуре как динамическую социальную категорию, правомерно утверждать, что в студенческом возрасте наступает его стабилизация (62,1 % опрошенных отметили данный факт). Снижение интереса к военно-патриотическим занятиям у одной пятой части опрошенных студентов и курсантов свидетельствует о низкой эффективности учебно-воспитательного процесса и слабой организации военно-патриотической работы в вузах; наибольшее влияние на уро-

вень интереса оказывают такие объективные факторы, как улучшение качества проведения занятий (40,9 % опрошенных) и возможность выбора форм занятий и видов (35,7 %). В то же время низкий уровень качества учебно-материальной базы патриотической культуры не позволяет студентам и курсантам осознать ее истинную ценность и влияние на формирование интереса к данной деятельности; наиболее интересными и привлекательными формами занятий для студентов являются занятия по военно-прикладным видам (32,1%), для студенток более значимы занятия в формах, имеющих ярко выраженную оздоровительную направленность в клубах по интересам и других неформальных объединениях; для организации активного отдыха и оздоровления студенты и курсанты готовы заниматься военно-прикладными видами, подготовками к парадам и участие в парадах, приобретать дополнительные знания по истории войны подразделений, сформированных на территории Пермского края; патриотическую активность студентов и курсантов можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают им заниматься патриотической деятельностью, обратив особое внимание на неумение студентов и курсантов эффективно распределять свое свободное время, слабое развитие инфраструктуры и в целом не отвечающей современным требованиям военно-патриотического движения; сознательное отношение к патриотической культуре формируется под воздействием различных субъективных факторов, поэтому часто связывается с желанием студентов повысить свою личную подготовку (33,5% опрошенных), возможностью оптимизировать военно-патриотическое воспитание, гордостью за подвиги героев войны. В то же время недооценка студентами и курсантами таких субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание духовной ценности занятий, развитие познавательных возможностей в процессе патриотической деятельности, связана с низким воспитательно-образовательным уровнем и доминирующим влиянием нормативного подхода в организации учебно-воспитательного процесса в вузе. Создавшаяся критическая ситуация требует глубокого анализа уровня образованности студентов, курсантов и принятия активных мер для повышения информационно-образовательной направленности учебных и вне учебных форм патриотических занятий студентов и курсантов вузов.

Литература

1. *Старшие поколения населения России [Электронный ресурс]. URL: demoscope.ru/weekly/2019/0797/barom05.php (дата обращения: 13.09.2020).*
2. *Ахметова М. С. Старшее поколение в социальной среде: проблемы адаптации // Вестник Башкирского университета. 2008. Т. 13. № 4. С. 1092–1094.*
3. *Антонова Н. Л., Меренков А. В. Тело как проект: практики конструирования // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2018. № 2. С. 8–20.*
4. *Антонова Л. Н., Меренков А. В. Культура здоровьесбережения студенческой молодежи: противоречия становления и развития // Журнал социологии и социальной антропологии. 2016. Т. XIX. № 2 (85). С. 88–100.*
5. *Комплексное наблюдение условий жизни населения. 2016: статистический сборник / Росстат. Москва, 2017. 257 с.*

6. Собянин Ф. И., Никифоров Ю. Б., Михель С. В. Переживание времени в спорте (психолого-педагогический аспект) // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. 2019. Т. 24. № 179. С. 90–97.

7. Культура в информационно-инновационном обществе : монография / под ред. В. Н. Стегния. Пермь : Изд-во Пермского национального исследовательского политехнического университета, 2017. 497 с.

8. Шилов В. В., Пудовкин И. М., Сергеева Т. Н., Захарова Н. Я. Патриотизм в сознании молодежи и старшего поколения: региональный аспект // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2019. № 1. С. 45–51.

9. Паначев В. Д. Демографические факторы, влияющие на процесс развития субъекта территории // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2019. № 1. С. 66–73.

10. Топеха Т. А. Модели реагирования на напряженную, фрустрирующую ситуацию у современных студентов, начинающих самостоятельную взрослую жизнь // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2018. № 2. С. 45–51.

References

1. Starshie pokoleniya naseleniya Rossii [The Senior generations of the population to Russia]. Available at: demoscope.ru/weekly/2019/0797/barom05.php (accessed 13.04.2019).

2. Akhmetova M. S. Starshee pokolenie v sotsial'noy srede: problemy adaptatsii [The Senior generation in social ambience: problems to adaptation]. Vestnik Bashkirskogo universiteta - Herald Bashkir universiteta, 2008, T. 13, no. 4, pp. 1092-1094.

3. Antonova N. L., Merenkov A. V. Telo kak proekt: praktiki konstruirovaniya [Human body as a project: Modeling practices]. Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskie nauki - PNRPU Sociology and Economics Bulletin, 2018, no. 2, pp. 8–20.

4. Antonova L. N., Merenkov A. V. Kul'tura zdorov'esberezheniya studencheskoy molodezhi: protivorechiya stanovleniya i razvitiya [The culture of health preservation of student youth: contradictions of formation and development]. Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii - Journal of Sociology and Social Anthropology, 2016, vol. 19, no. 2(85), pp. 88–100.

5. Kompleksnoe nabliudenie uslovii zhizni naseleniia. 2016 [Comprehensive monitoring of the living conditions of the population. 2016]. Moscow, Rosstat, 2017, 257 p.

6. Sobianin F. I., Nikiforov Iu. B., Mikhel' S. V. Perezhivanie vremeni v sporte (psikhologo-pedagogicheskii aspekt) [Time experience in sports (psychological and pedagogical aspect)]. Vestnik Tambovskogo universiteta. Gumanitarnye nauki, 2019, vol. 24, no. 179, 90–97.

7. Stegnii V. N. (ed.). Kul'tura v informatsionno-innovatsionnom obshchestve [Culture in information and innovation society]. Perm, Perm National Research Polytechnic University, 2017, 497 p.

8. Shilov V. V., Pudovkin I. M., Sergeeva T. N., Zakharova N. Ya. Patriotizm v soznanii molodezhi i starshego pokoleniya: regional'nyy aspekt [The Patriotism in consciousness youth and senior generation: regional aspect]. Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskie nauki - PNRPU Sociology and Economics Bulletin, 2019, no. 1, pp. 45–51.

9. Panachev V. D. *Demograficheskie faktory, vliyayushchie na protsess razvitiya sub"ekta territorii [The Demographic factors, influencing upon process of the development of the subject of the territory]. Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskie nauki - PNRPU Sociology and Economics Bulletin, 2019, no. 1, pp. 66–73.*

10. Topekha T. A. *Modeli reagirovaniia na napriazhennuiu, frustriruiushchuiu situatsiiu u sovremennykh studentov, nachinaiushchikh samostoiatel'nuiu vzrosliuu zhizn' [Models of responding to frustrating situation in modern students starting the adult life]. PNRPU Sociology and Economics Bulletin, 2018, no. 2, pp. 45–51.*

ОПТИМАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

OPTIMAL METHOD OF TRAINING ABDOMINAL MUSCLES (2 YEARS OF STUDY)

Галенко Владимир Яковлевич

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Galenko Vladimir Yakovlevich

head teacher

department of applied physical culture

Orel State University

Orel, Russia

Аннотация. В статье предлагается программа тренировок для начинающих и активных людей, ведущих здоровый образ жизни.

Abstract. The article offers a training program for beginners and active people who lead a healthy lifestyle.

Сильные и эластичные мышцы спины и брюшного пресса жизненно необходимы для сохранения правильной осанки, делают вашу фигуру более стройной и подтянутой. Эти группы мышц тесно связаны в своей работе друг с другом, однако у большинства людей мышцы живота слабее по сравнению с мышцами спины. Поэтому важно тренировать именно мышцы брюшного пресса. Рельефность данных мышц в значительной степени зависит от количества подкожного жира в них - чем меньше, тем рельефнее. Для других мышц рельефность зависит от их размера и наличия подкожного жира.

В некоторых программах и комплексах для мышц живота ставится основная цель - максимальная нагрузка на мышцы брюшного пресса. Такой подход ошибочный и в определенной степени вредный. Брюшному прессу не нужен рост мышечной массы, ему нужен рельеф, поэтому построение программ классических тренировок не подходит и одних тренировок недостаточно. Для развития мышц необходимо сочетать правильное питание с научно обоснованной программой тренировок. Известно, что углеводы, белки и жиры нужны нашему организму. Однако, пропорции их потребления вызывают вопросы при разработке систем питания. Специалисты считают, что при потреблении 2100 калорий в день должно быть примерно 70 г. жиров, 310 г. углеводов и 60 г. белков. Развитие мускулатуры происходит в результате сложного взаимодействия между потребляемой пищей и типом и количеством выполняемых физических упражнений.

Цель программы создание рельефного пресса состоит в том, чтобы указать наиболее правильный и короткий путь к достижению значительного результата. Необходимо ознакомиться с основными принципами выполнения упражнений и приобретения навыка, которым можно пользоваться на протяжении всей жизни.

Предлагается в течение восьми недель пройти этот путь, занимаясь от 3-5 минут в день до 3 часов в неделю. Надо начинать с 4-х простых упражнений (3- для брюшного пресса и 1- для нижнего отдела спины), которые станут основой для последующих серий довольно сложных тренировок и 3-х занятий аэробики в неделю. Эта программа предназначена для тех, кто ведет активный образ жизни, но пока не нашел подходящий комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

Программа тренировок на пресс

Она включает в себя три упражнения - на низ, верх и косые мышцы брюшного пресса. Выполнять ее 1-2 раза в неделю, в конце каждой тренировки любой мышечной группы во время основной программы. Тренировка на пресс должна начинаться с аэробной нагрузки (велотренажер, беговая дорожка, прыжки).

Упражнения	Подходы	Повторения
Двойные скручивания	3	12-14
Скручивания с поворотом на римской скамье	3	13-15
Скручивание туловища на римской скамье	3	13-15

Методические рекомендации для выполнения упражнений

- Тренировка пресса не более двух раз в неделю. Более частые тренировки мышц живота не имеют преимуществ и лишь приведут к утолщению мышечной стенки, но не обеспечат более быстрого достижения результата. Рельефный пресс в большей степени зависит от правильного питания и грамотной программы, нежели от количества повторений.
- Все упражнения на пресс выполнять с собственным весом ведь сама по себе масса мышечной стенки пресса мало нас интересует. Качественную проработку мышц вполне могут обеспечить упражнения, выполняемые со своим весом, что значительно уменьшит степень травматизма.
- Для получения максимальной пользы от упражнений, следует делать полную амплитуду движения. При каждом повторе необходимо отрывать локти от пола и направлять вперед грудную клетку, стараясь достать бедра. Когда выполняете упражнения нужно регулировать вашу скорость как при подъеме тела, так и при опускании. Мышцы развиваются и растут только при помощи обеих частей упражнения, как положительной, так и отрицательной фазы.
- Дыхание при выполнении упражнений нельзя задерживать. В конце положительной фазы каждого повторения сделать выдох через рот. Во время отрицательной фазы - вдох через нос. Так же важно следить за амплитудой движения.
- Если вы не можете продолжать выполнение упражнения от усталости – прекращайте его делать и переходите к следующему.
- Избегайте ненужной нагрузки на шею. При подъеме между подбородком и грудью должно быть расстояние (с кулак). Не тянуть голову вперед, поддерживая голову руками или полотенцем. Чем больше вы контролируете выполнение упражнения, тем лучше будет конечный результат.
- Курс начинается с простых упражнений, для которых не нужны тренажеры. При изучении нового движения - выполнять его в самом начале тренировки, пока не

устали. Не следует делать это поздно вечером или в конце занятия. На третьей неделе занятия аэробикой возрастут с 15 минут до 24 минут, а на четвертой - до 28 минут.

- Постоянно увеличивать нагрузку (+ одно дополнительное повторение). Старайтесь не делать между повторениями паузу более 5 секунд.

Упражнения 1 . Двойные скручивания

Направленность: верх и низ пресса

Исходное положение (и.п.) - лежа на спине, руки за головой, локти в стороны: голову приподнять:

1-2 - поднять колени, согнув ноги. Оторвать плечи и таз от пола. Мощным акцентированным усилием пресса оторвать плечи и таз от пола. Стараться поднять их как можно выше. В наивысшей точке сделать паузу - выдох. Подъем осуществлять исключительно плечами.;

3-4 - и.п. - вдох.

Чтобы усложнить упражнение, выпрямить ноги и удерживать ступни на высоте 10-12 см от пола.

Упражнения 2. Скручивания с поворотом на римской скамье

Направленность: верх и косые мышцы пресса.

И.п. - Занять положение на римской скамье. Закрепить ноги под опорными валиками, руки положить за голову. Корпус слегка приподнять:

1-2 - медленным движением поднять корпус тела до прямого угла с ногами. В верхней точке совершите поворот корпусом;

3-4 - медленно вернуться в исходную позицию. Совершить новый повтор, поворачивая корпус уже в другую сторону.

Для еще большего усложнения упражнения совершить все повторы в одну сторону без отдыха. Далее после "отказного" раза сделать несколько частичных повторений.

Упражнения 3. Скручивание туловища на римской скамье

Направленность: верх пресса, поясничные мышцы, ягодицы, задняя поверхность бедра.

И.п. - Занять положение на римской скамье. Закрепить ноги под опорными валиками, руки положить за голову. Корпус слегка приподнять:

1-2 - поднять корпус до прямого угла - вдох;

3-4 - опустить вниз - выдох.

Дополнительные упражнения по выбору

Подъем коленей в стойке на локтях

Направленность: низ пресса.

И.п. - упор на локти в тренажере. Колени согнуть под прямой угол и поднять их:

1-2 - медленным движением поднять колени в максимально высокую точку. Когда выше их уже не поднять, начать поднимать вверх таз. Упражнение следует выполнять в медленном темпе;

3-4 - и.п.

Дозировка: 14-16 повторений х 2 подхода.

Для усложнения упражнения, распрямить ноги. Выполнить упражнение в медленном темпе, чтобы избежать инерции.

В верхней точке амплитуды задержаться на секунду, прочувствовав пиковое сокращение мышц.

Еще одним способом усложнения является следующая его модификация: повиснуть на перекладине для подтягиваний и поднять согнутые колени как можно выше. Исключить любое раскачивание тела. *Дозировка:* 14-16 повторений х 2 подхода.

Наклоны на кроссовере

Направленность: низ пресса, поясничные мышцы, плечевой пояс.

И.п. - стоя на коленях - ноги на ширине плеч вертикально. Руки на ручке тренажера.:

1-2 - наклон вперед - вниз. Бедра неподвижны. Пауза 1-2 сек.;

3-4 - и.п. - медленно.

Дозировка: 15-16 повторений х 2 подхода.

Сгибание ног на шаре

Направленность: верхний пресс, косые мышцы.

И.п. - упор лежа, руки ладонями на полу, ноги (голени) на шаре. Спина прямая;

1-2 - ноги согнуть в коленях (бедра вертикально вниз, не касаясь коленями пола) - пауза;

3-4 - и.п.

Дозировка: 15-16 повторений х 2 подхода.

Боковые подъемы лежа на шаре

Направленность: косые мышцы живота, поясничные мышцы.

И.п. - лежа на левом боку на шаре (в районе таза и талии). Ноги немного развести. Левую ногу вперед, правую назад. Руки за голову.:

1-2 - подъем торса вверх - вправо, задержаться на секунду;

3-4 - медленно вернуться в и.п.

Тоже самое на другой бок.

Дозировка: 12-14 повторений х 2 подхода.

Чтобы постоянно поддерживать свое тело в хорошей форме, необходимо менять комплекс упражнений на новый. Идеальный промежуток времени, в котором организм извлекает максимальную пользу от нового комплекса - это 6-8, а иногда и 12 недель. Вы начнете новый комплекс, так как организм интенсивно работает только в ответ на новые раздражители. После шести недель тренировок нужно сделать недельный перерыв, затем начать занятия по новой программе, состоящей из новых упражнений и нового количества подходов и повторений.

Литература

1. *Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский; [и др.]. – Ленинград : Наука, 1982. - 94 с.*

2. *Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, [др.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.*
3. *Аршавский И. А. Физиологические механизмы индивидуального развития (основы негэнтропийного онтогенеза) / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 270 с.*
4. *Евсеев С. П. Методика освоения силовых и статических двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев, Г. В. Бармин, Ю. Н. Рыкунов // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 5-6. – 19 с.*
5. *Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье; пер. с фр. О. Е. Ивановой. – Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2006. - 144 с.*
6. *Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. - 5-е изд. - Минск : Попурри, 2008. - 2008 с.*
7. *Walker Richard, WATTS FRANKLIN/ Muscles/ How we move and exercise. LONDON - SYDNEY. 2001. 48 p.*

References

1. *Zagryadskiy V. P.; [and etc.]. Fizicheskie nagruzki sovremennogo cheloveka [Physical activity of a modern person]. Leningrad, Nauka Publ., 1982, 94 p.*
2. *Korobkova A. V. (ed.). Normal'naya fiziologiya [Normal physiology]. Moscow, Higher school Publ., 1980, 560 p.*
3. *Fomin N. A. [et al.]. Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noy aktivnosti [Physiological foundations of motor activit]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 224 p.*
4. *Arshavskiy I. A. Fiziologicheskie mekhanizmy individual'nogo razvitiya (osnovy negentropiynogo ontogeneza) [Physiological mechanisms of individual development (foundations of negentropic ontogenesis)]. Moscow, Nauka Publ., 1982, 270 p.*
5. *Evseev S. P., Barmin G. V., Rykunov Yu. N. Metodika osvoeniya silovykh i staticheskikh dvigatel'nykh deystviy s pomoshch'yu trenazherov [Methods of mastering power and static motor actions with the help of trainers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1994, no. 5-6, 19 p.*
6. *Delav'e F. Anatomiya silovykh uprazhneniy dlya muzhchin i zhenshchin [Anatomy of strength exercises for men and women]. Moscow, RIPOL CLASSIC Publ., 2006, 144 p.*
7. *Walker Richard, WATTS FRANKLIN / Muscles / How we move and exercise. LONDON, SYDNEY. 2001. 48 p.*
6. *Brungardt K. Ideal'nyy press [The perfect pres]. 5th ed. Minsk, The Purple Publ., 2008, 2008 p.*
7. *Walker Richard, WATTS FRANKLIN/ Muscles/ How we move and exercise. LONDON - SYDNEY. 2001. 48 p.*

УДК 796.011.1

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ**

**PHYSICAL EXERCISES
AS A MEANS OF IMPROVING STUDENTS ' PERFORMANCE DURING EXAMS**

Межман Игорь Францевич

кандидат биологических наук, доцент

заведующий кафедрой физического воспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

г. Самара, Россия

Mezhman Igor Frantsevich

PhD, associate professor

head of the department of physical education

Volga State University of Telecommunications and Informatics,

Samara, Russia

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических упражнений на самочувствие учащихся; взаимосвязь физической нагрузки и работоспособности студентов во время экзаменов. Также показаны средства физической культуры, способствующие эффективной интеллектуальной работоспособности студенческой молодежи в процессе их учебной деятельности и подготовке к сессии.

Abstract. The article examines the impact of physical exercise on students 'well-being; the relationship between physical activity and students' performance during exams. It also shows the means of physical culture that contribute to the effective intellectual performance of students in the process of their educational activities and preparation for the session.

Ключевые слова: физические упражнения, активный отдых, двигательная активность, умственная работоспособность, учебная деятельность

Keywords: physical exercises, active recreation, motor activity, mental performance, educational activity

В настоящее время изменился ритм жизни, по сравнению с прошлым он значительно вырос. Из-за этого увеличились требования к физическому и моральному состоянию людей и, помимо этого, возросла нагрузка на сферы их жизни. В современном обществе интеллектуальный труд является приоритетным. Это доказывается увеличением различных ВУЗов, факультетов. Научно-техническое совершенствование привело к автоматизации и компьютеризации. Современные подростки ведут малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой не отходя от гаджетов. Результатами данного образа жизни являются негативные изменения: нарушения осанки, снижение зрения, психические отклонения и др.

Время сессии у студентов значительно отличается от других периодов обучения. Резко увеличивается объем нагрузки, экзамены сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Все это происходит на фоне снижения физичес-

ких нагрузок, нарушения режима труда и отдыха. Наблюдения показали, что во время сессии частота сердечных сокращений увеличивается в среднем до 90 ударов в минуту, а в день самого экзамена перед входом в аудиторию - до 130 ударов в минуту. Таким образом, после третьего экзамена показатели умственной работоспособности снижаются примерно на 8%, физическая работоспособность - на 44% по отношению к первоначальному уровню. Наибольший градиент умственной деятельности наблюдается у первокурсников. У девушек умственная работоспособность снижается в большей степени, чем у парней, что объясняется их повышенной эмоциональной реакцией на экзаменационную ситуацию.

Именно поэтому перед вузами стоит задача по совершенствованию учебного процесса. Они должны обеспечивать более быстрое продвижение времени обучения с экономией сил и навыков учащихся, целесообразным подбором необходимого учебного материала, реализацией приемов самостоятельной работы без переутомления. Такие условия могут быть гарантированы только определенным комплексом мер. Их реализация связана с организацией режима учебы и отдыха студентов.

Во время учебы студенты могут посещать занятия физической культурой и тем самым улучшать свои показатели, но часто пренебрегают данной возможностью, ссылаясь на нехватку свободного времени. В то же время они не осознают важность физических упражнений для своего здоровья и полноценной умственной деятельности.

На сегодняшний день разработан целый комплекс мероприятий по повышению работоспособности, который включает в себя следующие виды:

- 1) физические упражнения;
- 2) использование целебных сил природы - закаливание, водные процедуры, воздушные ванны и др.;
- 3) использование гигиенических факторов - питание, режим работы, отдыха, соблюдение правил личной и общественной гигиены и др.;
- 4) специализированное оборудование, технические средства и тренажерные устройства;
- 5) идеомоторные, психогенные и аутогенные средства - выполнение задач мысленного воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений или способствующих более быстрому и лучшему восстановлению после их выполнения.

Таким образом, время, отводимое на учебные занятия, наиболее стабильное и составляет 6-8 часов в день. Самостоятельная подготовка имеет очень много вариантов и в среднем занимает 3 - 5 часов в день, а в период сессии - 8-9 часов. Таким образом, в среднем общий объем студенческой работы составляет 9-12 часов в день. Наиболее значительное время у первокурсников уходит на учебную и самостоятельную работу, что объективно отражает их адаптацию к методике обучения в вузе. Исследования показали, что это время у первого курса составило 64-69 часов в неделю, или в среднем 10 часов в день; у студентов второго курса 50-56 часов или 8 часа в день; у студентов третьего курса - 46- 55 часов или 7 часов в день. Также значительная часть студентов первого курса, еще не научившихся правильно

планировать свободное время, занимается самоподготовкой по 2-4 часа даже в выходные дни.

Было установлено, что для более успешного развития физических способностей у студентов, необходимо опираться на закономерную продолжительность успеваемости в учебном году. Поэтому в первой половине каждого семестра на занятиях рекомендуется использовать упражнения на развитие скоростной выносливости с интенсивностью пульса 120—180 ударов в минуту. Во второй половине каждого семестра на развитие силы, общей выносливости с интенсивностью пульса 120—140 ударов в минуту. Первая половина семестра совпадает с высоким функциональным состоянием организма, вторая — с его снижением. Занятия, построенные на основе данного планирования средств физ. подготовки, положительно влияют на умственную работоспособность учащихся и улучшают их самочувствие.

В практике физического воспитания определенной части студентов постоянно возникает проблема: как совместить успешное выполнение академических обязанностей и повышение спортивного мастерства. Вторая задача требует 5—6 тренировок в неделю, а иногда и 2 в день.

При систематических занятиях различными видами спорта воспитываются определенные качества, отражающие объективные условия спортивной деятельности.

Обобщенными характеристиками использования средств физической культуры в учебном процессе, обеспечивающих работоспособность обучающихся в учебной деятельности, являются: средняя выраженность эмоционального фона; способность к ускоренному восстановлению; успешное выполнение образовательных требований и хорошая успеваемость, высокая организованность в учебе и отдыхе; эмоциональная устойчивость к сбивающим факторам; рациональное использование бюджета свободного времени для профессионального развития.

Однако, существует и обратная зависимость между умственным трудом и физической работоспособностью. В экзаменационный период значительно сложнее улучшить спортивную технику, быстрее наступает утомление. Из этого следует, что в это время студенты – спортсмены должны воздерживаться от участия в соревнованиях, а тренировки должны быть только поддерживающими.

Для эффективной подготовки специалистов в вузе необходимо создание определенных условий для интенсивной и напряженной учебной деятельности без перегрузок, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно соответствовать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и стабильной учебно-трудовой деятельности и работоспособности студентов. Обеспечение этой функции физического воспитания является одной из основных в социальном плане.

Множественные исследования позволяют рассмотреть ряд способов проведения занятий в экзаменационный период, каждый из которых положительно влияет на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов:

1 способ – два занятия в неделю по 45 минут после сдачи экзаменов. В их содержание входят развивающие упражнения, различные двусторонние игры,

которые студенты выбирают сами. Занятия дополняет ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика и после 55-60 минут учебного труда - физкультурной паузой до 15 минут.

2 способ - два занятия в неделю по 45 минут. Состав: упражнения на внимание - 5 минут, общеразвивающие - 10 минут, подвижные игры - 25 минут, дыхательные упражнения - 5 минут.

3 способ – занятия проходят 1 раз в неделю после экзаменов. Продолжительность - приблизительно 90 минут. Содержание - спортивные игры, плавание и общеразвивающие упражнения средней интенсивности.

4 способ - ежедневные занятия по 60-70 минут. Умеренной интенсивности, в состав которых входят плавание, спокойный бег, упражнения для общего развития. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 130 минут. Дополнительно каждые 2 часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений.

5 способ - содержание охватывает определенный регламент сфер жизнедеятельности, самостоятельной подготовки, пребывания на свежем воздухе не менее двух часов в сутки. Физическая нагрузка определяется выполнением 20 минут упражнений на свежем воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 часа умственной работы, ходьбы на воздухе по 45-60 минут, после 3,5-4,5 часов учебной деятельности в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий - во второй.

Каждый учебный день студентов насыщен значительными умственными нагрузками. В сочетании с вынужденным рабочим положением, при котором мышцы, поддерживающие тело в заданном положении, находятся в напряженном состоянии в течение значительного времени, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут привести к нежелательным явлениям, послужить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и превращаться в переутомление.

Чтобы этого не произошло, нужно заменить один вид деятельности другим или нужен отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренных физических нагрузок. В последние годы возросло внимание к использованию средств физического воспитания для улучшения учебной работы студентов, но многое еще предстоит реализовать. Проблемным вопросом являются средства физической культуры, которые напрямую влияют на функциональное состояние головного мозга при интенсивной умственной деятельности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные группы мышц, но и на определенные системы организма. Однако поддержание активной деятельности человеческого мозга требует особых подходов, внимания, способов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.

Для повышения работоспособности в течение учебного дня целесообразно использовать так называемые формы физического воспитания - физкультурные перерывы – то есть выполнение физических упражнений в перерывах между занятиями.

К «малым формам» физической культуры относят:

- утренняя гигиеническая гимнастика, перерывы на физические упражнения,
- микроперерывы с использованием физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика - наименее сложный вид, но достаточно эффективный для ускоренного включения человека в учебный день. Она ускоряет приведение организма в рабочее состояние, усиливает приток крови и лимфы ко всем частям тела, ускоряет дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро выводит продукты разложения, накопленные за ночь. Систематические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют нервную, сердечно-сосудистую, и дыхательную системы, улучшают работу органов пищеварения, способствуют продуктивной деятельности коры головного мозга.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать проблему обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

С учетом динамики работоспособности учащихся в течение учебного дня 10-минутный перерыв на занятия физической культурой рекомендуется после 4 часов занятий и продолжительностью 5 минут – через каждые 2 часа самостоятельной подготовки, то есть в периоды, когда появляются первые признаки утомления. Его необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются для того, чтобы активизировать работу систем организма, не почувствовавших в обеспечении учебно-трудовой деятельности.

Исследования показывают, что эффективность воздействия физкультурной паузы проявляется при выполнении в течении 10 минут в повышении работоспособности на 5 до 9%, с интервалом в 5 минут – от 2,5 до 6%.

Полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, сгибание и выпрямление рук в упоре и т. д.) или позотоническими упражнениями, которые состоят из 5 циклов сокращения и сильного напряжения мышц – антагонистов - мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища.

При длительной интенсивной умственной работе рекомендуется через каждые 30-60 минут использовать позотонические упражнения. Выполнять динамические упражнения каждые 2 часа.

Использование «малых форм» физической культуры в учебной деятельности студентов играет существенную роль в улучшении их условий, повышении работоспособности.

Самостоятельная учебная подготовка с 9 до 14 часов. В 14 часов - обед, с 15 – 16:30 - полтора часовая тренировка или другая форма физической активности. С 18:00 до 22:00 ч. - подготовка к экзаменам. Отдых и отход ко сну в 23:00.

В день перед экзаменами тренировки не проводятся, только гимнастика и позотонические упражнения. После экзамена требуется физическая подготовка, равномерная в циклической направленности до 1,5 часов. Это дает возможность снять стресс, остаточное нервное напряжение и, самое главное, легко перейти к следующему экзамену.

После экзаменов рациональнее всего увеличить объемы равномерной работы циклического характера низкой интенсивности (ЧСС - 120 - 140 ударов в минуту).

А через неделю увеличить интенсивность занятий с преобладанием на скоростную выносливость.

Физическая культура и спорт в период тяжелых умственных нагрузок помогут школьникам более успешно решать учебные задачи, сохранить здоровье, бодрость и отличное самочувствие.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, преодоление и профилактику психоэмоциональных перенапряжений можно указать следующие:

- 1) систематическое изучение студентами учебных предметов в семестре, без «штурмов» при зачетах и экзаменах;
- 2) ритмичная и системная организацию умственного труда;
- 3) постоянное поддержание интереса;
- 4) улучшение межличностных отношений студентов между собой и преподавателями;
- 5) организация рационального режима труда, питания, сна и отдыха;
- 6) отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и наркомании;
- 7) физическая культура, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической подготовки;
- 8) ознакомление студентов с методиками самоконтроля состояния организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной коррекции и устранения данных отклонений путем профилактики.

Рассмотрим некоторые особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.

Физическое воспитание – главная часть человеческой деятельности. Помимо политического, трудового, нравственного и эстетического воспитания, это важный элемент формирования личности. Занятия физической культурой в университетах основаны на обязательной учебной программе. В задачи физического воспитания входят: формирование гигиенических привычек, физических качеств; совершенствование двигательных навыков. Здесь важная организационная форма – гимнастические упражнения, которые в оставшееся время дополняются различными играми на свежем воздухе, физическими упражнениями во время прогулок с учетом особенностей местности.

Физическое воспитание, осуществляемое посредством регулярных спортивных тренировок, является одним из основных способов оптимального физического развития. Развивая определенные формы поведения, он играет решающую роль в формировании личности.

Университет предлагает студентам три вида отдыха разной продолжительности: короткие перерывы между занятиями, еженедельный день отдыха и зимние и летние каникулы. Несмотря на количественные различия, все три типа отдыха должны строиться по общему принципу: восстановить нарушенное предшествующей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и повысить связанную с этим умственную работоспособность.

Для нормальной работы мозга до него должны доходить импульсы от раз-

личных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движение мышц создает большое количество нервных импульсов, которые обогащают мозг потоком ощущений, которые поддерживают его в рабочем состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого большую роль играет физическая культура.

Для снятия психического напряжения, особенно непосредственно перед самим экзаменом, можно использовать аутогенную тренировку. Упражнения для произвольного расслабления мышц в системе аутогенной тренировки выполняются в положении лежа или сидя в зависимости от того, что удобнее. Например, в положении лежа под голову и колени кладут маленькие подушки, ноги немного расставлены, руки вдоль туловища, ладони вверх, глаза закрыты. В сидячем положении в «позе кучера», напоминающей полусонного человека, следует сесть на край стула, ноги согнуты в коленях и немного раздвинуты, руки со сцепленными пальцами свисают между ног, туловище и голова наклонены вперед, глаза закрыты. В одной из поз лежа или сидя с помощью словесного самоубеждения вызываются чувства спокойствия, тепла, а также выполняются дыхательные упражнения.

Чтобы достичь спокойствия, в течение примерно 1 минуты мысленно повторяется установочная фраза «Я полностью спокоен/йна». Внимание сосредоточено только на указанной фразе.

Ощущение тяжести возникает при повторении установочной фразы «Моя правая (левая) рука тяжелая» в течение 2-3 минут. Как только чувство тяжести из прорабатываемой руки перейдет на другую руку, нужно сосредоточиться на установке «Я совершенно спокоен, обе руки тяжелые», а когда вы переходите к ноге – «Я совершенно спокоен, правая (левая) сторона тяжелая». После этого необходимо выйти из состояния самопогружения, для чего руки вытягиваются вперед, пальцы сжимаются в кулак, несколько раз руки с силой проводятся по телу, делается 2-3 вдоха и выдоха, открываются глаза. Затем все упражнения повторяются, и если чувство тяжести возникает на одной стороне тела, используется установка в течение примерно 2 минут «Я совершенно спокоен, руки и ноги тяжелые». После некоторой тренировки текст установочных фраз можно сократить до слов «Покой – тяжесть».

Чтобы получить ощущение тепла, внимание концентрируется на установке «Покой - тяжесть - правая (левая) рука теплая» в течение примерно 3 минут, а затем «Покой - тяжесть - обе руки теплые» и «Покой - тяжесть - руки и ноги теплые». После некоторой практики установку можно свести к словам «Покой - тяжесть – тепло».

В дыхательных упражнениях используется брюшной тип дыхания. Все внимание сосредоточено на процессах вдоха и выдоха. Дыхание происходит через нос. Сначала сделайте легкий и равномерный вдох, затем сразу же глубокий выдох, после чего выдерживается короткая пауза. Когда вы вдыхаете, живот выпячивается, а при выдохе втягивается. Это более заметно ощущается, если в положении лежа на спине ладони рук находятся на животе. Частота дыхания понижена — около 8 циклов в минуту. Упражнение продолжается 3 минуты. Помещение, где оно проводится, должно быть хорошо проветриваться.

Студенты, которые регулярно тренируются или занимаются определенным видом спорта, постоянно снимают нервное напряжение с помощью физических

нагрузок, повышают свою работоспособность и заботятся о своем психическом здоровье. Так, регулярная физическая активность и спорт - те универсальные средства, которые могут помочь любому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе и умственной работ.

Литература

1. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н. Э. Астахов // Молодой ученый. - 2018. - № 46 (232). - С. 409-411. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (дата обращения 20.11.2020).
2. Обгорелова М. А. Физическая культура в период экзаменационных сессий и тяжелого умственного труда [Электронный ресурс] / М. А. Обгорелова. – Режим доступа: <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=45252> (дата обращения 20.11.2020).
3. Шагако Е. А. Взаимосвязь физических упражнений и умственной работоспособности студента в период экзаменационной сессии [Электронный ресурс] / Е.А. Шагако // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: http://scienceforum.ru/2017/article/2017029762_ (дата обращения 20.11.2020).

References

1. Astakhov N. E. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury i sporta na rabotosposobnost' studenta [Influence of physical culture and sports on the student's performance]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2018, no. 46(232), pp. 409-411. Available at: <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (accessed 20.11.2020).
2. Obgorelova M. A. Fizicheskaya kul'tura v period ekzamenatsionnykh sessiy i tyazhelogo umstvennogo truda [Physical culture in the period of examination sessions and heavy mental work]. Available at: <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=45252> (accessed 20.11.2020).
3. Shagako E. A. Vzaimosvyaz' fizicheskikh uprazhneniy i umstvennoy rabotosposobnosti studenta v period ekzamenatsionnoy sessii [The relationship between physical exercises and mental performance of a student during the examination session]. *Materialy IX Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii «Studencheskiy nauchnyy forum»* [Materials of the IX International student scientific conference "Student scientific forum"]. Available at: <http://scienceforum.ru/2017/article/2017029762> (accessed 20.11.2020).

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Лелетко Кристина Олеговна

студент

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Leletko Kristina Olegovna

student

Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA

Orel, Russia

Аннотация. *Здоровый образ жизни играет важную роль для каждого человека на планете. Именно он может помочь преуспеть на жизненном пути. Сделать выбор в пользу здорового образа жизни не всегда легко - бывает трудно найти время и силы, чтобы регулярно заниматься спортом или готовить здоровую пищу, однако все усилия со временем окупаются.*

Abstract. *A healthy lifestyle plays a role for humans on the planet. It is he who can help to succeed on the path of life. Choosing a healthy lifestyle is not always easy - it can be difficult to find the time and energy to exercise regularly or prepare healthy food efforts, but it will all pay off over time.*

Ключевые слова: *здоровье, физическая активность, правильное питание, психологическое здоровье, здоровый сон*

Keywords: *health, physical activity, proper nutrition, psychological health, healthy sleep*

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. По своей сути, это означает, что физическое и психическое здоровье сбалансировано в человеке, поэтому изменение (хорошее или плохое) в одном напрямую влияет на другое. Следовательно, некоторые из перечисленных ниже советов будут включать предложения, в том числе, по эмоциональному и психическому «здоровому образу жизни».

Рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни.

1. Сбалансированная диета и правильное питание.

На здоровье влияет множество факторов, одним из которых является питание. Чтобы оставаться здоровым, человек должен следить за тем, что он ест. Сбалансированная диета - это та диета, в которой содержится необходимое количество жиров, белков, минералов и витаминов.

Необходимо придерживаться здорового режима питания, в котором учитываются все продукты и напитки с допустимым уровнем калорий.

Здорового питания включает в свой рацион следующие продукты:

- разнообразные овощи;
- фрукты, с низким содержанием сахара;
- зерновые;

- обезжиренные или нежирные молочные продукты, включая молоко, йогурт, сыр;
- разнообразные белковые продукты, включая морепродукты, нежирное мясо и птицу, яйца, бобовые, а также орехи, семена и соевые продукты;
- масла;
- полиненасыщенные жиры;
- продукты, богатые клетчаткой.

Здорового питания включает из своего рациона следующие продукты: насыщенные жиры и трансжиры, «добавленные сахара» и натрий.

Ключевые количественные рекомендации по приему пищи:

- потреблять менее 10 процентов калорий в день содержащих «добавленные сахара»;
- потреблять менее 10 процентов калорий в день содержащих насыщенные жиры;
- потреблять менее 2300 миллиграммов натрия в день;
- если алкоголь употребляется, его следует употреблять в умеренных количествах - до одной порции в день для женщин и до двух порций в день для мужчин и только взрослым, достигшими совершеннолетия;
- придерживаться питательной диеты, основанной на разнообразных продуктах, происходящих в основном из растительной пищи, а не животной;
- есть хлеб, цельнозерновые продукты, макароны, рис или картофель несколько раз в день;
- есть разнообразные овощи и фрукты, желательно свежие и местные, несколько раз в день (не менее 400 г в день);
- поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (ИМТ 18,5–25), занимаясь физическими упражнениями, начиная от умеренных нагрузок и заканчивая более интенсивными тренировками, предпочтительно ежедневно;
- контролировать потребление жиров и заменить большинство насыщенных жиров ненасыщенными;
- заменить жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобовыми, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом;
- использовать молоко и молочные продукты (кефир, простокваша, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли;
- выбирать продукты с низким содержанием сахара и умеренно употреблять сахар, ограничивать частоту употребления сладких напитков и сладостей;
- выбирать диету с низким содержанием соли. Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки (5 г) в день, включая соль в хлебе в обработанных, вяленых и консервированных продуктах и прочих;
- готовить пищу безопасным способом. Готовить на пару, запекать или варить, чтобы уменьшить количество добавляемого жира [1, с. 168].

Очень важное правило, которым многие пренебрегают – употреблять достаточное количество еды каждый день. Если человек употребляет ее недостаточно, его организм функционирует с учетом необходимости сохранять калории и энергию,

и поэтому в следующий раз, когда человек съест больше, организм будет сохранять эту энергию, а не использоваться ее должным образом.

Необходимо есть ежедневно в три приема пищи плюс перекусы. Трехразовое питание гарантирует, что человек будет питаться по расписанию и получит достаточно калорий и питательных веществ. Прием пищи каждые 4-5 часов гарантирует достаточно энергии и эффективный обмен веществ.

Перекусы важны, если человек проголодается между приемами пищи. Перекус должен состоять из белка и/или жира + углевода. Перекусы сохраняют энергию до основного приема пищи и уменьшают вероятность переедания во время него.

Пропорции тарелки должны быть такие, чтобы визуально в каждом приеме пищи было примерно около $\frac{1}{2}$ овощей и/или фруктов, $\frac{1}{4}$ белка, $\frac{1}{4}$ полезных углеводов и немного жира.

Другой момент, на которой тоже иногда не обращают внимание – это употреблять достаточно воды. Обезвоживание вызывает чувство усталости, а кофеин и алкоголь сильно обезвоживают.

2. Физическая активность и регулярные тренировки.

Невозможно вести здоровый образ жизни, если не включать какие-либо физические упражнения или активность в распорядок дня. Упражнения не только сохраняют здоровье и форму, но также помогают поддерживать вес. Физическая активность не обязательно означает посещение тренажерного зала и поднятие тяжестей. Можно начать просто с медленной пробежки или бодрой прогулки по парку. Этого будет достаточно, чтобы поддерживать минимальный уровень физической активности. И как только организм приспособится к постоянной физической нагрузке, можно переходить к силовым нагрузкам.

Регулярные занятия физической культурой могут:

- предотвратить и обратить вспять возрастное снижение мышечной массы, улучшить гибкость и выносливость, а также снизить риск падений у пожилых людей;
- помочь предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение и высокое кровяное давление;
- помочь предотвратить остеопороз за счет укрепления костей;
- регулярные занятия спортом могут помочь людям, страдающим хроническим артритом, улучшить их способность выполнять повседневные действия, такие как вождение автомобиля, подъем по лестнице и открытие банок;
- помочь повысить самооценку и уверенность в себе, уменьшить стресс и беспокойство, улучшить настроение и общее психическое здоровье.
- помочь контролировать массу тела, а у некоторых людей вызывают потерю жира.

Рекомендуется 30 минут умеренных упражнений (например, ходьба) по крайней мере 3-5 дня в неделю. Упражнение можно разбить на более мелкие 10-минутные занятия. Стоит начинать занятие постепенно и с легких нагрузок, чтобы избежать травм, чрезмерной болезненности или усталости. Со временем нужно увеличить время от 30 до 60 минут.

Людям никогда не поздно начать заниматься спортом. Даже слабые пожилые люди (70-90 лет) могут улучшить свою силу и равновесие с помощью упражнений.

Многие виды упражнений (водная аэробика, ходьба, плавание, силовые упражнения, йога и многие другие) полезны для всех.

Спорт для детей может предоставить отличные возможности для физических упражнений, но следует проявлять осторожность, чтобы не переусердствовать с некоторыми упражнениями (например, слишком большое количество ударов в бейсболе может повредить сустав, например, локоть или плечо).

Напряжение во время интенсивных тренировок может вызвать у человека усталость, но если возникает боль, необходимо прекратить тренировку, пока не будет обнаружен источник боли. Человеку может потребоваться медицинская помощь и совет по поводу продолжения таких упражнений.

Стоит отметить, что большинство людей могут приступить к умеренным упражнениям, например ходьбе, без медицинского обследования. Однако следующие люди должны проконсультироваться с врачом перед тем, как начать более энергичные упражнения:

- мужчины старше 40 лет или женщины старше 50 лет;
- лица с заболеваниями сердца или легких, астмой, артритом или остеопорозом;
- лица, которые испытывают давление или боль в груди при физической нагрузке или у которых легко появляется утомляемость или одышка;
- лица с высоким риском развития ишемической болезни сердца, те, кто имеет высокое кровяное давление, диабет, курит сигареты, имеет высокий уровень холестерина в крови и прочие;
- лица с патологическим ожирением.

Последствия отсутствия физической активности и малоподвижности:

- риск развития сердечного заболевания и некоторых видов рака;
- риск развития сахарного диабета II типа;
- увеличение веса.

3. Достаточный здоровый сон.

Сон - одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Лишение себя сна и отдыха может плохо сказаться на здоровье. Что касается сна, чрезвычайно важно спать по крайней мере семь часов каждую ночь. Спальня или место, где человек спит, должны быть удобными для сна: например, помещение должно быть хорошо проветрено.

4. Психическое здоровье.

Помимо диеты, сна и упражнений, психическое состояние также играет решающую роль в благополучном существовании. Если человек не будет здоров в духовном плане, это повлияет на его иммунитет. Неисправная иммунная система может сделать человека восприимчивым ко многим хроническим заболеваниям. Необходимо постараться и избавиться от любых форм негатива в жизни. Для этого можно заняться каким-нибудь хобби, которое удерживает от негативных эмоций.

5. Социальное взаимодействие и социальные контакты.

Чтобы оставаться счастливым и здоровым, необходимо развивать здоровые отношения с окружающими людьми. Поддерживающие и позитивные отношения

помогут сдерживать негатив и принесут пользу здоровью в целом. Окружение себя единомышленниками дает чувство принадлежности, и защищенности, что увеличивает качество и продолжительность жизни.

6. Отказаться от вредных привычек.

Например, отказаться от курения, могут помочь следующие советы:

- установить дату для отказа от курения. Если возможно, найти человека, который тоже будет пытаться бросить курить с вами;
- обратить внимание, когда и почему человек курит. Необходимо постараться найти в повседневной жизни то, что человек часто делает во время курения (например, пьете утреннюю чашку кофе или ведет машину);
- изменить режим курения, например, хранить сигареты в другом месте, курить, используя другую руку. Нужно не делать ничего во время курения и проанализировать свои мысли в этот момент [2, с. 39].

Таким образом, важными составляющими здорового образа жизни являются как физическое, так и психологическое здоровье. Изменение одного из компонентов здорового образа жизни сильно сказывается на остальных. Среди этих компонентов можно перечислить: здоровый сон, правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и прочие.

Литература

1. Байер К., Шейнберг Л. *Здоровый образ жизни*. Москва : Мир, 2016. 368 с.
2. Плещев А. М. *Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2018. № 3(39). С. 39-43

References

1. Bayer K., Sheynberg L. *Zdorovyy obraz zhizni [Healthy lifestyle]*. Moscow, Mir Publ., 2016, 368 p.
2. Pleshchev A. M. *Glavnye sostavlyayushchie zdorovogo obraza zhizni [The main components of a healthy lifestyle]*. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*, 2018, no. 3(39), pp. 39-43.

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**MOTOR ACTIVITY UNDER PANDEMIC CONDITIONS****Чернова Алена Алексеевна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, России

Chernova Alyona Alekseevna

student

Institute of russian language and lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие о ходьбе как о компоненте поддержания физической активности и сохранения здоровья в период пандемии коронавирусной инфекции, а также говорится о пользе ходьбы для организма человека.

Abstract. This article examines the concept of walking as a component of maintaining physical activity and maintaining health during a coronavirus pandemic, and also talks about the benefits of walking for the human body.

Ключевые слова: физическая активность, ходьба, суточные показатели шагов, сидячий образ жизни

Keywords: physical activity, walking, daily walking indicators, sedentary lifestyle.

Занятие физической культурой является обязательным условием для нормального функционирования организма и рекомендовано для поддержания здоровья в любом возрасте.

«Физическая активность - это индивидуальная деятельность, направленная на достижение физических качеств, необходимых для достаточного поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовки. Физическая активность четко показывает и ориентирует на личностную мотивацию к физическим тренировкам. Таким образом, раскрывая понятие «физическая активность»

мы можем видеть не только двигательную деятельность саму по себе, но и целую категорию данной деятельности» [2, с. 6].

Многие убеждены, что физическая активность представляет собой выполнение ряда физических тренировок и упражнений. Но это не так, ибо, отчасти, она подразумевает умеренность или, наоборот, интенсивность образа жизни. Даже суточная норма шагов является показателем физической активности человека.

«Ходьба – это сложное циклическое локомоторное действие, одним из основных элементов которого является шаг. При ходьбе перемещение тела в пространстве происходит благодаря взаимодействию внутренних и внешних сил (сила тяги мышц, вес тела, сила реакции опоры и т. д.)». [1, с. 315.].

Роль ходьбы для организма человека определяется не только поддержанием физической активности. Ходьба также может быть использована в оздоровительных целях либо одного организма, либо какого-либо органа. Ходьба оказывает большое влияние на:

- центральную нервную систему;
- вегетативную нервную систему;
- дыхательную систему;
- костно-мышечную систему;
- иммунную систему.

Рассматривая ходьбу как основной компонент физической активности, мы ставим перед собой цель исследования: определение изменений активности студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета в период пандемии COVID-19 и выявление пользы ходьбы в сложившейся ситуации.

На заседании комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка коронавируса была признана чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения. В целях предотвращения распространения инфекции власти многих стран были вынуждены объявить карантин, призывая сограждан соблюдать режим самоизоляции.

Ограничительные меры повлияли на образ жизни миллионов людей. В связи с переходом на дистанционный формат работы и обучения, наша повседневная двигательная активность значительно снизилась. Это отразилось на суточном количестве шагов – оно в разы сократилось, ведь если раньше приходилось пешком добираться до работы, университета или хотя бы ближайшей остановки, то теперь практически вся деятельность человека обрела домашний режим. Люди вынуждены пребывать в условиях пространства собственной квартиры, проводя основное время у компьютера или за телефоном.

В ходе исследования среди студентов нашего университета был проведен опрос, в результате которого было установлено, что основным фактором изменения среднего показателя физической активности стало снижение суточной нормы шагов, в связи с переходом на дистанционный формат обучения. Респонденты утверждают, что «потребности ходить стало меньше. Главной активностью до пандемии было посещение университета, но в условиях обучения с применением дистанционных технологий необходимости в этом нет. Образ жизни стал сидячим, так как образовательные программы теперь изучаются дома, при помощи компьютера».

Сидячий образ жизни, малоподвижность и т.д. влекут за собой массу неприятных последствий. Молодой организм студентов подвержен деформации, сокращение дневных показателей ходьбы может стать причиной появления различных болезней и проблем со здоровьем, поэтому стоит помнить о пользе ходьбы: она оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон. [3, с. 9]. А что, как не положительное эмоциональное состояние и здоровый сон нужно студентам?

Поэтому даже в такой сложный период, как пандемия COVID-19, не нужно забывать о необходимости отслеживать суточные показатели шагов или замещать ходьбу другими видами физической активности, ведь именно она – основной компонент здорового образа жизни!

Литература

1. Дубровский В. И., Федорова В. Н. Биомеханика : учеб. для сред, и высш. учеб, заведений. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 672 с.
2. Ивонин В. В., Куликович К. А. Управление физическим движением : учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1997. 287 с.
3. Рыжкина Л. А. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Ульяновск : УлГТУ, 2015. 44 с.

References

1. Dubrovskiy V. I., Fedorova V. N. Biomekhanika [Biomechanics]. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2003, 672 p.
2. Ivonin V. V., Kulikovich K. A. Upravlenie fizicheskim dvizheniem [Physical movement control]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1997, 287 p.
3. Ryzhkina L. A. Metodika samostoyatel'nykh zanyatiy studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy s ispol'zovaniem ozdorovitel'noy khod'by i bega [The method of self-study of students of a special medical group using health-improving walking and running]. Ulyanovsk, UISTU Publ., 2015, 44 p.

УДК 613.71:612

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
У ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ****DYNAMICS OF INDICATORS FUNCTIONAL PREPAREDNESS
IN WOMEN 40-45 YEARS IN THE PROCESS OF FITNESS LESSONS****Теплова Юлия Алексеевна**

магистрант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Terlova Yulia Alekseevna

master student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич

доктор биологических наук, профессор

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Uchasov Dmitry Sergeevich

PhD., professor

department of theory and method of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Изучена динамика ряда показателей функциональной подготовленности у женщин 40-45 лет в первые шесть месяцев занятий в фитнес-клубе. Показано, что занятия фитнесом оказывают благоприятное влияние на уровень функциональной подготовленности женщин 40-45 лет, проявляющееся в достоверном улучшении результатов функциональной пробы Штанге на 28,03 %, пробы Генчи на 35,84 %, ортостатической пробы на 17,42 %, увеличении жизненной емкости легких на 7,27 %, снижении частоты сердечных сокращений в покое на 5,96 %, уменьшении диастолического артериального давления на 5,59 %, индекса Робинсона на 7,97 %.

Abstract. The dynamics of a number of indicators of functional fitness in women aged 40-45 years in the first six months of training in a fitness club was studied. It is shown that fitness classes have a positive impact on the level of functional preparedness of women 40-45 years. This is manifested in the significant improvement of the results of functional test Stange by 28.03 %, the Genchi test by 35.84 %, the orthostatic test by 17.42 %, in reducing the resting heart rate by 5.96 %, reducing diastolic blood pressure by 5.59 %, and reducing the Robinson index by 7.97 %.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-клуб, женщины 40-45 лет, функциональная подготовленность, функциональное состояние, функциональные пробы

Keywords: fitness, fitness club, women 40-45 years old, functional fitness, functional state, functional tests

Одним из важнейших факторов, определяющих состояние здоровья человека любого возраста, является физическая активность. Однако на современном этапе развития человеческой цивилизации, характеризующемся высоким уровнем автоматизации и механизации производственных процессов, широким использованием компьютерной техники, средств связи, автомобильного и другого транспорта, большинство населения, особенно городские жители, имеет дефицит двигательной активности. Недостаток двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной, эндокринной, пищеварительной) и его адаптационные возможности, способствует возникновению нарушений метаболических процессов, ожирения, атеросклероза, ишемической болезни сердца, остеохондроза и других заболеваний [1, 6].

К наиболее уязвимым категориям населения специалисты относят женщин второго периода зрелого возраста, у которых негативные последствия малоподвижного образа жизни сочетаются с возрастными инволюционными изменениями организма. Такие изменения неизбежны, но на фоне гипокинезии они происходят гораздо быстрее. В условиях пониженной двигательной активности отмечается прогрессирующее снижение мышечного тонуса и физической работоспособности, увеличение массы тела за счет жирового компонента, уменьшение жизненной емкости легких, глубины дыхания, физиологических резервов кардиореспираторной системы, что способствует повышению риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7].

Для устранения негативного воздействия гипокинезии и гиподинамии на организм женщин зрелого возраста, повышения уровня функциональной, физической подготовленности женщин и улучшения их психоэмоционального состояния необходима рациональная организация двигательной активности с учетом возрастных особенностей.

Современная фитнес-индустрия предлагает большое количество разнообразных фитнес-программ и методик оздоровительной тренировки, направленных на улучшение функционального состояния, физического развития и физической подготовленности женщин зрелого возраста [2, 8, 9, 10]. Однако для того чтобы занятия фитнесом были эффективными и приносили только пользу для здоровья человека, необходим постоянный контроль динамики показателей функционального состояния организма занимающихся. Знание динамики показателей функциональной подготовленности, особенно параметров кардиореспираторной системы, позволяет при необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс для повышения его эффективности и укрепления здоровья посетителей фитнес-клубов.

Целью нашей работы было изучение динамики показателей функциональной подготовленности у женщин 40 - 45 лет в процессе занятий фитнесом в условиях фитнес-клуба.

Исследование проведено на базе фитнес-клуба «REZONE» (г. Орел). В нем приняли участие 12 женщин в возрасте 40 – 45 лет, начинавших заниматься фитнесом. Все участницы исследования имели медицинскую справку о допуске к занятиям оздоровительной физической культурой и были заранее ознакомлены с содер-

жанием исследования.

Женщины посещали фитнес-клуб 3 раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 60 минут. Группа занималась с использованием дополнительного оборудования: бодибары, гантели, фитболы, утяжелители, фитнес-ленты. Во время разминки использовались беговые дорожки и велотренажеры, основная часть состояла из комплекса упражнений, ориентированных на данную возрастную группу, в заключительной части занятия выполнялись дыхательные упражнения.

Исследование проводилось на протяжении 6 месяцев. У всех женщин, принимавших в нем участие, определяли частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление – автоматическим тонометром «Omron M2 Basic»; величину жизненной емкости легких – сухим портативным спирометром; рассчитывали показатель «двойного произведения» (индекс Робинсона) по формуле: $\text{ПДП} = \text{ЧСС} \times \text{САД} / 100$, где ПДП – показатель «двойного произведения» (усл. ед.), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин), САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.) [5]. Кроме того, проводили функциональные пробы Штанге, Генчи и ортостатическую пробу [3]. Все показатели определяли в начале занятий фитнесом, а затем через два и шесть месяцев. Статистическую обработку цифрового материала исследования осуществляли при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2010»). При этом определяли среднюю арифметическую величину и среднюю ошибку средней арифметической величины; для оценки значимости различий между сравниваемыми показателями использовали t-критерий Стьюдента [4].

Анализ результатов исследования показал, что частота сердечных сокращений у женщин в начале занятий в фитнес-клубе составляла $78,9 \pm 1,14$ уд./мин. Спустя два месяца от начала занятий фитнесом этот показатель у обследуемых составлял $77,2 \pm 1,26$ уд./мин, а через полгода от начала занятий – $74,2 \pm 1,19$ уд./мин, что ниже исходного уровня на 2,15 и 5,96 % ($P < 0,01$). соответственно. Снижение величины данного показателя свидетельствует о повышении экономичности функционирования сердца в условиях покоя и является одним из признаков повышения уровня тренированности организма.

Систолическое артериальное давление у женщин в начале занятий фитнесом составляло в среднем $126,4 \pm 2,18$ мм рт. ст. Спустя 2 месяца от начала посещения фитнес-клуба этот показатель у обследуемых находился на уровне $125,6 \pm 2,21$ мм рт. ст., а через полгода он составлял $123,7 \pm 1,96$ мм рт. ст., что ниже исходной величины 0,63 и 2,14 %.

Величина диастолического артериального давления у участниц исследования в начале занятий фитнесом составляла $78,7 \pm 1,32$ мм рт. ст. Через 2 месяца от начала тренировочного процесса в фитнес-клубе этот гемодинамический показатель у женщин составлял $77,2 \pm 1,29$ мм рт. ст., через 6 месяцев – $74,3 \pm 1,34$ мм рт. ст., что ниже исходного уровня на 1,91 и 5,59 % ($P < 0,05$) соответственно.

Индекс Робинсона у обследуемых в начале тренировочного процесса составлял $99,73 \pm 1,08$ усл. ед. Спустя 2 месяца от начала занятий фитнесом этот показатель у женщин снизился до $96,96 \pm 1,12$ усл. ед., что было ниже относительно исходной величины на 2,78 %. Через полгода от начала занятий в фитнес-клубе индекс

Робинсона у участниц исследования составлял $91,78 \pm 1,19$ усл. ед., что ниже исходного показателя на 7,97 % ($P < 0,001$). Снижение величины индекса Робинсона свидетельствуют о повышении экономичности работы сердца у женщин в процессе занятий фитнесом.

Жизненная емкость легких, являющаяся одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания, у женщин в начале занятий в фитнес-клубе составляла в среднем $2,89 \pm 0,07$ л. Через 2 месяца от начала занятий этот показатель у обследуемых увеличился до $2,94 \pm 0,09$ л, через 6 месяцев он составлял $3,10 \pm 0,07$ л, что лучше исходной величины на 1,73 и 7,27 % ($P < 0,05$) соответственно.

Результаты гипоксических проб Штанге (время задержки дыхания на вдохе) и Генчи (время задержки дыхания на выдохе) у женщин в начале исследования находились на относительно низком уровне. В частности, результат пробы Штанге составлял $34,6 \pm 1,98$ с, результат пробы Генчи – $21,2 \pm 1,03$ с. В последующие периоды исследования результаты этих функциональных проб у женщин были существенно лучше по сравнению с исходным уровнем. Так, результат пробы Штанге у обследуемых через два месяца от начала занятий в фитнес-клубе составлял $37,2 \pm 1,81$ с, через 6 месяцев – $44,3 \pm 2,04$ с, что лучше исходной величины на 7,51 и 28,03 % ($P < 0,01$). Результат пробы Генчи спустя 2 месяца от начала тренировочного процесса у участниц исследования составлял $23,6 \pm 1,10$ с, через полгода – $28,8 \pm 1,12$ с, что лучше исходного уровня на 11,32 и 35,84 % ($P < 0,001$). Улучшение результатов функциональных проб Штанге и Генчи свидетельствует об улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы женщин в процессе занятий фитнесом и является одним из проявлений адаптации к физическим нагрузкам.

Результат ортостатической пробы у участниц исследования в начале занятий в фитнес-клубе составлял в среднем $20,26 \pm 1,10$ уд./мин. Спустя 2 месяца от начала занятий фитнесом результат этой функциональной пробы у обследуемых составлял $19,21 \pm 1,17$ уд./мин, через полгода – $16,73 \pm 1,08$ уд./мин, что лучше исходного уровня на 5,18 и 17,42 % ($P < 0,05$). соответственно. Улучшение результатов ортостатической пробы косвенно позволяет судить об улучшении приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы женщин к физическим нагрузкам в процессе занятий фитнесом.

На основании результатов проведенного исследования можно сделать вывод, что систематические занятия фитнесом на протяжении шести месяцев оказывают благоприятное влияние на уровень функциональной подготовленности женщин 40-45 лет, проявляющееся в достоверном улучшении результатов функциональной пробы Штанге на 28,03 %, пробы Генчи на 35,84 %, ортостатической пробы на 17,42 %, увеличении жизненной емкости легких на 7,27 %, снижении частоты сердечных сокращений в покое на 5,96 %, уменьшении диастолического артериального давления на 5,59 %, индекса Робинсона на 7,97 %.

Литература

1. Байтлесова Н. К., Горелов А. А., Румба О. Г. Диагностика соматического состояния женщин-преподавателей вузов, относящихся ко второму периоду зрелого возраста // *Экономические и гуманитарные исследования регионов*. 2012. № 4. С 9–14.
2. Домашенко Н. А. Эффективность применения фитнес-программы силовой направленности среди женщин второго зрелого возраста // *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. № 5-3 (37). С. 38–41.
3. Егорова М. А. Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / ФГБОУ СПО «БГУОР». Брянск, 2013. 48 с.
4. Лакин Г. Ф. Биометрия : учебное пособие для биологических специальностей вузов. Москва : Высшая школа, 1990. 352 с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник. Москва : Советский спорт, 2008. 480 с.
6. Переходко Ф. Г., Дмитриенко О. А., Крутой А. Н. Значение двигательной активности как фактора повышения функциональной работоспособности курсантов вузов // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. В. А. Щеголева*. СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. С. 193–196.
7. Романенко Н. И. Методика физического воспитания женщин 35-45 лет различного соматотипа с использованием средств оздоровительной физической культуры // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2016. № 4. С. 44–48.
8. Савин С. В., Степанова О. Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография. Москва : Учебный центр «Перспектива», 2015. 251 с.
9. Трофимова О. С., Ончукова Е. И., Килимник А. А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36 – 45 лет // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2018. № 3. С. 55–61.
10. Чернышева Е. Л., Учасов Д. С. Динамика показателей гипоксических проб у женщин 50-55 лет, занимающихся по системе Пилатеса // *Наука-2020*. № 5 (11). С. 245–248.

References

1. Baytlesova N. K., Gorelov A. A., Rumba O. G. Diagnostika somaticheskogo sostoyaniya zhenshchin-prepodavateley vuzov, otnosyashchikhsya ko vtoromu periodu zrelogo vozrasta [*Diagnostics of the somatic state of female University teachers belonging to the second period of Mature age*]. *Ekonomicheskie i gumanitarnye issledovaniya regionov - Economic and humanitarian research of regions*, 2012, no. 4, pp. 9-14.
2. Domashenko N. A. Effektivnost' primeneniya fitnes-programmy silovoy napravlenosti sredi zhenshchin vtorogo zrelogo vozrasta [*Efficiency of application of the fitness program of power orientation among women of the second Mature age*]. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire - Current scientific research in the modern world*, 2018, no. 5-3 (37), pp. 38–41.
3. Egorova M. A. Funktsional'nye proby [*Functional tests*]. Bryansk, 2013, 48 p.
4. Lakin G. F. Biometriya [*Biometrics*]. Moscow, Higher School Publ., 1990, 352 p.
5. Makarova G. A. Sportivnaya meditsina [*Sports medicine*]. Moscow, Soviet sport Publ., 2008, 480 p.

6. *Perekhodko F. G., Dmitrienko O. A., Krutoy A. N. Znachenie dvigatel'noy aktivnosti kak faktora povysheniya funktsional'noy rabotosposobnosti kursantov vuzov [The value of motional activity as a factor in increasing the functional working capacity of university cadets]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii: mezhvuzovskiy sbornik nauchno-metodicheskikh rabot [Physical culture and sport in vocational education: interuniversity collection of scientific and methodological works]. St. Petersburg, POLYTECH-PRESS Publ., 2020, pp. 193-196.*

7. *Romanenko N. I. Metodika fizicheskogo vospitaniya zhenshchin 35-45 let razlichnogo somatotipa s ispol'zovaniem sredstv ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [Methods of physical education of women 35-45 years of different somatotype using means of health-improving physical culture]. Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika - Physical culture, sport-science and practice, 2016, no. 4, pp. 44-48.*

8. *Savin S. V., Stepanova O. N. Pedagogicheskoe proektirovanie zanyatiy fitnessom s litsami zrelogo vozrasta [Pedagogical design of fitness classes with persons of mature age]. Moscow, Perspective Publ., 2015, 251 p.*

9. *Trofimova O. S., Onchukova E. I., Kilimnik A. A. Vliyanie metodiki zanyatiy akvaerobikoy na psikhofizicheskoe sostoyanie zhenshchin 36–45 let [Influence of methods of water aerobics classes on the psychophysical state of women aged 36-45 years]. Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika - Physical culture, sport-science and practice, 2018, no. 3, pp. 55–61.*

10. *Chernysheva E. L., Uchasov D. S. Dinamika pokazateley gipoksicheskikh prob u zhenshchin 50-55 let, zanimayushchikhsya po sisteme Pilatesa [Dynamics of indicators of hypoxic tests in women 50 - 55 years old, practicing according to the Pilates system]. Nauka-2020 – Science-2020, no. 5 (11), pp. 245-248.*

УДК 796.015.47

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY****Бутузова Екатерина Евгеньевна**

студент

*Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия***Butuzova Catherine Evgenievna**

student

*Kemerovo State University**Kemerovo, Russia***Колесникова Наталья Владимировна**

старший преподаватель

*Кафедра физического воспитания**Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия***Kolesnikova Natalia Vladimirovna**

senior teacher

*department of physical education**Kemerovo state University**Kemerovo, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается понятие адаптивной физической культуры, применимое к детям, имеющим диагноз ДЦП, внимание на том, что занятия адаптивной физической культурой являются эффективным средством двигательной реабилитации детей. Подробно описывается методика проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми, имеющими ДЦП. Приведен комплекс физических упражнений для детей с ДЦП.

Abstract. The article considers the concept of adaptive physical education applicable to children diagnosed with cerebral palsy. It focuses on the fact that adaptive physical training is an effective means of motor rehabilitation for children. The methods of conducting adaptive physical education classes with children with cerebral palsy are described in detail. A set of physical exercises for children with cerebral palsy is presented.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, детский церебральный паралич, ребенок, физические упражнения

Keywords: adaptive physical education, limited health abilities, cerebral palsy, a child, physical exercises

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема инвалидности среди детей во всем мире носит крайне острый характер. К одной из часто встречающихся форм детской инвалидности относится заболевание детским церебральным параличом (далее – ДЦП). Для

разрешения данной проблемы многие страны мира, включая Российское государство, ведут работу по организации оптимальных условий для жизнедеятельности детей с ДЦП. Так, в России принимаются нормативно-правовые акты, направленные на урегулирование проблем данного характера. Одним из основных таких законов выступает Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [1]. Кроме того создаются специализированные программы и проводятся мероприятия, оказывающие непосредственную помощь детям инвалидам для интеграции в социальную среду.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, и с государственной программой РФ «Развитие физической культуры и спорта» к 2020 г. планируется увеличить число лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые будут на постоянной основе заниматься физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек [3]. Кроме того, был издан Приказ Министерства здравоохранения РФ от 16.06.2015 г. № 349н «Об утверждении стандарта специализированной медицинской помощи при детском церебральном параличе (фаза медицинской реабилитации)», который структурирует и устанавливает порядок и правила оказания медицинской помощи детям с ДЦП [2]. Наиважнейшим документом в работе с данной категорией детей выступает изданный в 2013 году Союзом педиатров России документ «Федеральные клинические рекомендации по оказанию помощи детям с детским церебральным параличом» [4]. В документе указывается, что наиважнейшую роль в лечении детей с ДЦП играет адаптивная физическая культура (далее – АФК).

Адаптивная физическая культура представляет собой одну из форм общей физической культуры, которая включает в себя комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий и упражнений, ориентированных на работу по реабилитации и адаптации детей с ДЦП в современном обществе и общем укладе их самостоятельной жизнедеятельности.

Основной целью адаптивной физической культуры выступает укрепление здоровья, коррекция и дальнейшее развитие двигательной и коммуникативной деятельности у детей с ДЦП, а также оказание помощи в их самореализации и социализации.

Таким образом, целью исследования является анализ методики занятий по адаптивной физической культуре и составление на ее основе комплекса упражнений для детей с ДЦП.

Для понимания сущности диагноза ДЦП, рассмотрим его сущностную характеристику. Детский церебральный паралич является заболеванием нервной системы, поражающим структуру головного мозга. ДЦП может иметь разные формы, но каждую форму объединяет то, что все они сопровождаются двигательными нарушениями рефлекторного характера, другими словами, у детей с этим диагнозом наблюдается нарушение координации, повышение тонуса мышц и движения. [8, с.17].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

На сегодняшний день проведено большое число исследований, посвященных

проблеме занятий адаптивной физической культуры детей с ДЦП. Существует многообразие позиций, рассматривающих дефиницию «адаптивная физическая культура» в контексте работы с детьми, имеющими диагноз ДЦП.

Согласно методическому пособию «Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья», авторами, которого выступают Т. В. Насибуллина и И. Д. Новикова, адаптивная физическая культура является областью общей физической культуры. По их мнению, главная цель АФК заключается в максимально допустимом развитии жизнеспособности ребенка, у которого имеются отклонения устойчивого характера в состоянии здоровья, посредством организации оптимального режима функционирования данных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [7, с.4].

Ученые-исследователи И. Н. Андреева, И. А. Покровская под понятием «адаптивная физическая культура» для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития, в том числе ДЦП, понимают целенаправленный педагогический процесс, а также методику активной терапии. Исходя из этого, они считают, что физическое сопровождение должно органично сочетаться с иными коррекционными мероприятиями и приниматься во внимание при определении режима деятельности учащегося. Связано это, в первую очередь, с тем, что за последние годы значительно возрос интерес к вопросам обучения детей, имеющих ту или иную форму инвалидности, в частности, нарушения двигательного аппарата. Импульсом, который вызвал текущую ситуацию, послужила гуманизация специального образования в России и изменения в законодательной системе.

Дети, имеющие множественные нарушения развития, в том числе дети с диагнозом ДЦП, обрели право обучаться в общеобразовательных и коррекционных школах. Тем не менее, рабочее взаимодействие с такими детьми и, в особенности организация занятий адаптивной физической культурой (АФК), сопровождается рядом специфических сложностей [5, с.7].

В свою очередь, ряд таких исследователей, как Л. Н. Кравцова, Е. А. Мускаева, С. В. Чечетина в своих «Методических рекомендациях для занятий с детьми в домашних условиях» делают акцент на том, что АФК выступает самым эффективным средством двигательной реабилитации детей, которые страдают церебральным параличом. Основными целями АФК у детей с ДЦП, с их точки зрения, выступают: расширение и развитие способности к произвольному торможению движений, снижение мышечного гипертонуса, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах. Для того, чтобы реализовать эти цели, необходимо разрешение определенных задач АФК при ДЦП. Данные задачи предусматривают обучение детей с ДЦП бытовым навыкам, составным компонентам трудовых процессов, обучение самостоятельному обслуживанию без участия какой-либо помощи со стороны. Благодаря занятиям физической культурой у ребенка появляется возможность для приобретения новых навыков, способностей и правильных движений, координации [6 с.3].

По результатам проведенного анализа можно заключить вывод о том, что

понятие «адаптивная физическая культура» является с одной стороны – подсистемой физической культуры, а с другой – наиважнейшей сферой социальной деятельности, ориентированной, в первую очередь, на удовлетворение потребностей детей с ограниченными возможностями в двигательной активности, реабилитации, укреплении и поддержании здоровья, внутреннего личностного развития и роста, самореализации физических и морально-нравственных сил для того, чтобы улучшить качественный уровень жизни, социализации для интеграции в современное общество.

Стоит отметить, что методика занятия адаптивной физической культурой существенно отличается от основополагающих занятий физической культурой, что обуславливается аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Благодаря этим базовым факторам, которые имеют прямое отношение к медико-физиологическим и психологическим аспектам детей разных нозологических групп, типичным и специфическим нарушениям двигательной области, к специально-методическим критериям взаимодействия с этой категорией детей, к коррекционной направленности педагогического процесса, можно установить концепции для разработки и состава частных методик АФК [8, с. 13].

Методика занятий с детьми, имеющими диагноз ДЦП, опирается на такие принципы, как регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальные физические упражнения, учитывающие общее состояние здоровья и степень заболевания занимающегося ребенка, включая его возраст, общее психическое развитие, его двигательные навыки. Также при проведении занятий для детей с ДЦП важным критерием выступает постепенное наращивание физических нагрузок.

Помощь детям с ДЦП проходит по нескольким направлениям:

- социальная адаптация;
- устранение неврологических нарушений;
- снятие или уменьшение интенсивности двигательных нарушений;
- коррекция дефектов зрения и слуха;
- исправление нарушение речевого аппарата;
- развитие навыков правильного мышечного стереотипа;
- коррекция психического и умственного развития;

Главные средства адаптивной физической культуры представлены в виде физических упражнений, природных и гигиенических факторов, составляющими которых выступают артикуляционная, дыхательная гимнастика, логопедический массаж и пр.

На сегодняшний день по праву можно говорить о том, что физическое упражнение – это основное средство АФК, благодаря которому возможна реализация целенаправленного воздействия на ребенка с диагнозом детский церебральный паралич. Именно за счет физических упражнений можно решить лечебные, коррекционно-развивающие, компенсационные и профилактические, образовательные, оздоровительные, а также воспитательные задачи.

Благодаря регулярной повторяемости физических упражнений можно добиться улучшения основных показателей движений, благоприятного освоения двигательных умений, общего развития физических качеств. Вместе с тем важно отметить, что двигательной деятельности сопутствует широкий круг изменений биологических

структур и функциональных задач. Физические упражнения положительно отражаются на организме человека с ограниченными возможностями вне зависимости от его возраста, главным образом на растущем организме ребенка, у которого присутствуют какие-либо нарушения в развитии.

Отметим, что физические упражнения для детей с ДЦП:

1) способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата, стимулированию роста костных тканей, укреплению суставов и связок, усилению и укреплению силы, общего тонуса, а также эластичности мышц;

2) способствуют улучшению крово- и лимфообращения, обмену веществ;

3) оказывают благоприятное воздействие на центральную нервную систему (ЦНС), способствуют повышению работоспособности коры головного мозга и развивают устойчивость к сильным раздражителям;

4) способствуют улучшению аналитико-синтетической работы ЦНС и взаимосвязанного функционирования двух сигнальных систем;

5) способствуют улучшению работы сенсорных систем.

В качестве методики занятий приведем комплекс общеразвивающих упражнений для детей с ДЦП.

Для начала обозначим, что комплекс физических упражнений для детей с ДЦП состоит из общеразвивающих упражнений, дыхательных упражнений, а также упражнений на координацию, растягивание, проводимых в игровой форме. Повторяемость исполнения упражнений должна быть уменьшена, а период отдыха – увеличен. Между упражнениями, в паузах, рекомендуется проводить массаж (который состоит из разминания, потряхивания, поглаживания спазмированных мышц). Основные рекомендации заключаются в том, чтобы осуществлять занятия 3-4 раза в неделю по 2 раза в день. Также по окончании занятий, 2 раза в неделю следует посещать сауну (баню), делать 1-2 захода не более 3-5 мин., лежа на полке [6, с.8].

Итак, комплекс общеразвивающих упражнений для детей с ДЦП состоит из трех этапов:

I этап. Подготовительная часть. Упражнения на расслабление (ритмическое пассивное встряхивание конечностей), дыхательные упражнения.

II этап. Основная часть.

И.п. (исходное положение) – лежа на спине. Круговые движения правой кистью ребенка вправо, влево. Аналогичное выполнить с левой кистью.

Сгибание и разгибание правой руки в области запястья. Аналогичное действие выполнить с левой рукой.

Одновременное сгибание и разгибание рук ребенка в локтевых суставах.

Одновременное и попеременное движение прямых рук вверх и вниз.

Прямые руки в стороны. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтях к плечевым суставам.

Одновременные и попеременные круговые движения рук в плечевых суставах по часовой стрелки и против.

Сведение и разведение прямых рук в стороны.

Правая рука вдоль туловища согнута в локтевом суставе. Поднятие руки вверх

и выпрямление. То же самое выполнить с левой рукой.

Круговые движения правой и левой стопы ребенка по часовой против часовой стрелке.

Сгибание и разгибание правой и левой стопы (попеременно) в голеностопном суставе. То же с левой ногой.

Одновременное и попеременное сгибание и разгибание ног ребенка в коленных и тазобедренных суставах.

Упражнение: «Лодочка». Ноги согнуты в коленных суставах, стопы сведены вместе и стоят на полу. Инструктор размещает в горизонтальном положении свою руку между коленями ребенка. Отведение ног в правую и в левую стороны.

Упражнение: «Лягушка». Одновременные и попеременные круговые движения ног в тазобедренных суставах.

Левая нога прямая, правая согнута в коленном суставе, пятка упирается в пах. Инструктор (родитель), захватив колено, делает полукруговые движения ногой ребенка (попеременное выполнение с правой и левой ногой).

Ноги согнуты в коленных суставах, колени прижаты друг к другу. Отведение колен до пола.

Плавное разведение и сведение прямых ног ребенка.

Ноги согнуты в коленных суставах. Большой палец инструктора придерживает голень, а четыре пальца сбоку обхватывают таз ребенка. Повороты таза в стороны.

Одновременное подтягивание правого локтя к левому колену. То же самое выполнить с левым локтем и правым коленом.

И.п. – лежа на животе. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Сгибание и разгибание правой ноги в коленном суставе. При сгибании ноги стопа прижимается к голени (попеременное выполнение с правой и левой ногой).

Правая нога согнута в коленном суставе. Инструктор захватывает ногу ребенка за голень и делает круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке и против. То же самое выполнить с левой ногой.

Правая нога согнута в коленном суставе. Инструктор захватывает ногу ребенка за голень и прижимает пятку к ягодице так, чтобы поднять бедро от пола. Аналогично с левой ногой.

Обе ноги согнуты в коленных суставах. Инструктор (родитель) захватывает стопы ребенка и пытается прижать их к полу.

Ноги ребенка согнуты в коленных суставах. Одной рукой инструктор (родитель) захватывает обе ноги за голень, вторую кладет на спину ребенка. Отводит ноги вправо, влево прогибая в области поясницы.

И.п. – сидя. Ноги прямые и разведены в стороны. Инструктор (родитель) садиться сзади ребенка, придерживая его колени своими ногами. Держа руки ребенка, наклоняет его вперед, затем в правый и левый бок.

И.п. – стоя. Инструктор (родитель) сидит сзади, удерживая ребенка за коленные суставы. Ребенок наклоняется вперед, руки касаются пола. Вернуться в исходное положение.

Каждое упражнение необходимо повторить 7-10 раз.

III этап. Заключительная часть.

Упражнения, направленные на расслабление и релаксацию.

В процессе применения способов релаксации необходимо соблюдать технику постепенного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется делать в сопровождении приятной и спокойной музыки.

1. Принять удобное лежачее положение и расслабиться.

2. Ощутить и окинуть мысленным взглядом свое тело, призывая к себе ощущение легкого тепла. Постепенно «оглядев» каждую часть своего тела: голову, руки, ноги, туловище. Рекомендуется, чтобы во время данной процедуры глаза были закрыты.

3. Прочувствовать приятное тепло, ощутить наслаждение, спокойствие, комфортность от своего тела, которое находится в расслабленном состоянии.

4. При регулярном выполнении физических упражнений детьми с детским церебральным параличом можно достигнуть достаточно хороших результатов. Регулярные физические упражнения способствуют овладению определенными видами двигательной деятельности детей с ДЦП, укреплению их костно-мышечной системы, исправлению нарушения речи, а также направлены на формирование навыков ориентации в пространстве, духовному развитию (с применением дополнительных дидактических материалов, музыки и т.д.) и др. [6, с.23-24].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении следует отметить, что дети с диагнозом детский церебральный паралич остро нуждаются в адаптивной физической культуре и делают большие успехи при правильном и регулярном использовании комплексного подхода в лечении.

Важно учитывать тот факт, что работа с детьми, имеющими ДЦП, организация занятий адаптивной физической культурой сопровождается рядом специфических сложностей. В первую очередь, это нехватка специалистов, работающих в этой области, и финансирование данной деятельности. На сегодняшний день адаптивная физическая культура играет наиважнейшую роль в лечении детей с ДЦП, поскольку она повсеместно признана самым эффективным средством, направленным на улучшения их здоровья и адаптации в современном мире.

Литература

1. Андреева И. Н., Покровская И. А. *Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями : методические рекомендации.* СПб., 2014. 44 с.

2. Закон Российской Федерации "Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»" от 24.11.1995 № 181 // *Собрание законодательства Российской Федерации.* 27.11.1995 г. № 48. Ст. 4563

3. Кравцова Л. Н., Мускаева Е. А., Чечетина С. В. *Методические рекомендации для занятий с детьми с ДЦП в домашних условиях.* Екатеринбург, 2017. 45 с.

4. Насибуллина Т. В., Новикова И. Д. *Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья : методическое*

пособие. Сыктывкар : Коми республиканский институт развития образования, 2016. – 61 с.

5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства Российской Федерации № 1101-р от 07 августа 2009 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. 2009. № 33. ст. 4110.

6. Об утверждении стандарта специализированной медицинской помощи при детском церебральном параличе (фаза медицинской реабилитации) : приказ Министерства здравоохранения РФ от 16 июня 2015 г. № 349н [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71021848/> (дата обращения: 29.11.2019).

7. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с детским церебральным параличом [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vodkb.ru/wp-content/uploads/2017/03/dcp.pdf> (дата обращения: 6.12.2019).

8. Шапковой Л. В., Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2003. 464 с.

References

1. Andreeva I. N., Pokrovskaya I. A. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura dlya obucheniya detey s umerennoy, tyazheloy i glubokoy umstvennoy otstalost'yu v sochetanii s dvigatel'nymi narusheniyami* [Adaptive physical culture for teaching children with moderate, severe and deep mental retardation in combination with motor disorders]. St. Peterburg, 2014, 44 p.

2. *O sotsial'noy zashchite invalidov v Rossiyskoy Federatsii. Zakon Rossiyskoy Federatsii ot 24.11.1995 № 181* [Law of the Russian Federation "Federal law" On social protection of disabled people in the Russian Federation. dated 24.11.1995 No. 181]. *Sobranie zakonodatel'stva Rossiyskoy Federatsii - Collection of legislation of the Russian Federation. 27.11.1995 № 48. St. 4563*

3. Kravtsova L. N., Muskaeva E. A., Chechetina S. V. *Metodicheskie rekomendatsii dlya zanyatiy s det'mi s DTsP v domashnikh usloviyakh* [Methodological recommendations for classes with children with cerebral palsy at home]. Yekaterinburg, 2017, 45 p.

4. Nasibullina T. V., Novikova I. D. *Organizatsiya zanyatiy adaptivnoy fizicheskoy kul'turoy s det'mi s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [Organization of adaptive physical culture classes with children with disabilities]. Syktyvkar, Komi Republican Institute of education development Publ., 2016, 61 p.

5. *On approval of the strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020: decree of the Government of the Russian Federation No. 1101-R dated August 07, 2009 / / Collection of legislation of the Russian Federation. - 2009. - No. 33. - article 4110.*

6. *Ob utverzhdenii standarta spetsializirovannoy meditsinskoj pomoshchi pri detskom tserebral'nom paraliche (faza meditsinskoj rehabilitatsii) : prikaz Ministerstva zdravookhraneniya RF ot 16 iyunya 2015 g. № 349n* [Order of the Ministry of health of the Russian Federation of June 16, 2015 "on approval of the standard of specialized medical care for children with cerebral palsy (phase of medical rehabilitation)" No. 349n]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71021848/> (accessed: 29.11.2019).

7. *Federal'nye klinicheskie rekomendatsii po okazaniyu meditsinskoj pomoshchi detyam s detskim tserebral'nym paralichom* [Federal clinical guidelines for providing medical care to

children with cerebral palsy]. Available at: <https://www.vodkb.ru/wp-content/uploads/2017/03/dcp.pdf> (accessed 6.12.2019).

8. *Shapkovoy L. V., Chastnye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Private methods of adaptive physical culture]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003, 464 p.*

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**THE EFFECT OF SWIMMING ON THE HUMAN BODY****Збиняков Федор Николаевич**

студент

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Zbinyakov Fedor Nikolaevich

student

Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA

Orel, Russia

Аннотация. Плавание называют идеальным упражнением. В конце концов, можно получить все преимущества аэробной тренировки без какого-либо вредного воздействия на суставы, и это могут делать, как довольно старые люди, так и очень молодые. Спортсмены используют плавание, чтобы оставаться сильными и поддерживать себя в форме при восстановлении после травмы.

Abstract. Swimming is called the perfect exercise. After all, you can get all the benefits of aerobic training without any harmful effects on your joints, and this can be done by both quite old and very young people. Athletes use swimming to stay strong and in shape while recovering from injury.

Ключевые слова: тренировка, плавание, физическая активность, здоровье, спорт

Keywords: training, swimming, physical activity, health, sports

Известно, что ученые рекомендуют взрослым людям уделять 150 минут на умеренную активность или 75 минут на активную деятельность каждую неделю. Плавание – это отличный способ тренировки и проявить свою физическую активность. Один час плавания сжигает почти столько же калорий, как и бег, без какого-либо воздействия на кости и суставы.

Есть множество преимуществ, которые можно получить от регулярного плавания. Рассмотрим их более подробно

1. Работа всем телом.

Одним из самых больших преимуществ плавания является то, что оно действительно задействует все тело, с головы до пят. Плавание:

- увеличивает частоту сердечных сокращений, не нагружая тело;
- тонизирует мышцы;
- наращивает силу;
- развивает выносливость.

Существуют различные виды плавания, которые можно использовать, чтобы разнообразить тренировку, в том числе:

- брасс;
- плавание на спине;
- кроль;
- баттерфляй;

- вольный стиль;
- комбинированное плавание.

Каждый из них воздействует на разные группы мышц, а вода оказывает легкое сопротивление. Независимо от того, каким стилем плавать, в тренировке задействовано большинство групп мышц.

2. Воздействие на внутренние системы организма.

Как и мышцы, сердечно-сосудистая система тренируется тоже. Плавание укрепляет сердце и легкие. Плавание настолько полезно, что, по мнению исследователей, оно может даже снизить риск смерти. По сравнению с малоподвижными людьми у пловцов риск смерти снижен вдвое.

Некоторые другие исследования показали, что плавание может помочь в понижении кровяного давления, а также контролировать уровень сахара в крови.

3. Подходит для людей с травмами, артритом и другими заболеваниями.

Плавание может быть безопасным вариантом упражнений для людей с:

- артритом;
- травмами повреждениями;
- инвалидностью;
- другими проблемами, которые затрудняют выполнение трудоемких упражнений.

Плавание может даже помочь уменьшить боль или улучшить восстановление после травмы. Исследования показали, что у людей с остеоартритом значительно уменьшались боли в суставах и их скованность, и они стали испытывать меньшие физические ограничения, после занятий такими видами деятельности, как плавание и катание на велосипеде.

4. Подходит для людей с астмой.

Влажная среда в закрытых бассейнах делает плавание отличным занятием для людей, страдающих астмой. Не только это, но и дыхательные упражнения, связанные со спортом, такие как задержка дыхания, может помочь увеличить объем легких и получить контроль над дыханием.

Некоторые исследования показывают, что плавание может увеличить риск астмы из-за химических веществ, используемых для обработки бассейнов. Поэтому если есть возможность, стоит поискать бассейн, в котором вместо хлора используется соленая вода [2, с. 86].

5. Отличный способ сжечь калории.

Плавание - эффективный способ сжигать калории. Человек с весом 70 килограмм сжигает примерно 423 калории в час во время плавания в медленном или умеренном темпе. Этот же человек может сжигать до 715 калорий за час плавания в более быстром темпе. Человек весом 90 килограмм, выполняющий те же действия, сжигает от 528 до 892 калорий в час соответственно. Человек весом 110 килограмм может сжечь от 632 до 1068 соответственно.

Чтобы сравнить эти цифры с другими популярными видами деятельности с малой нагрузкой, тот же человек с весом 90 килограмм сжигает всего около 314 калорий, идя со скоростью 6 километров за 60 минут. Йога может сжечь всего 183 калории в час. А эллиптический тренажер может сжечь всего 365 калорий за этот час.

6. Улучшает сон.

Плавание может помочь лучше спать по ночам. Изучая влияние плавания на пожилых людей, страдающих бессонницей, исследователи сделали вывод об улучшении качества жизни и сна после регулярного плавания.

Это очень актуально, так как около 50 процентов пожилых людей в той или иной степени страдают бессонницей. Плавание доступно широкому кругу людей, и может стать хорошим выбором для пожилых людей, которые хотят улучшить свой сон.

7. Повышает настроение

Были проведены исследования, в которых оценивали небольшую группу людей с деменцией. Исследователи отметили улучшение настроения после участия в 12-недельной водной программе. Плавание и водные тренировки не только психологически полезны для людей с деменцией, было доказано, что упражнения улучшают настроение и всех остальных людей.

8. Помогает справиться со стрессом.

Были проведены исследования, в которых опросили группу пловцов непосредственно перед и после тренировки по плаванию. До плавания из 101 опрошенного человека 44 сообщили о легкой депрессии и стрессе, связанном с быстрым темпом жизни. После плавания количество людей, которые все еще жаловались на стресс, сократилось до восьми [1, с. 53].

Таким образом, исследователи пришли к выводу, что плавание является потенциально мощным способом быстрого снятия стресса.

9. Безопасно во время беременности

Были проведены исследования, в которых было показано, что плавание крысы-матери влияет на развитие мозга ее потомства. Оно может даже защитить младенцев от неврологических проблем.

Помимо потенциальных преимуществ для ребенка, плавание - это занятие, которым можно заниматься во всех трех триместрах. Фактически, беременные женщины, которые плавали на ранних или средних сроках беременности, имели более низкий риск преждевременных родов и врожденных дефектов.

Другие исследования выявили побочные эффекты от купания в хлорированных бассейнах во время беременности. Более того, хотя плавание обычно считается безопасным во время беременности, у некоторых женщин могут быть ограничения активности из-за осложнений во время беременности.

10. Отлично подходит для детей.

Детям нужно минимум 60 минут аэробных упражнений каждый день. Это не должно быть рутинной. Плавание - это увлекательное занятие, которое не похоже на формальную тренировку.

Ребенок может заниматься либо структурированными уроками плавания, либо работать в команде по плаванию. Неструктурированное время плавания - еще один хороший способ заставить детей двигаться.

11. Плавание – доступно многим.

Плавание также может быть доступным вариантом упражнений по сравнению с некоторыми другими, такими как езда на велосипеде. Многие бассейны предла-

гают разумные цены. Некоторые государственные центры предлагают бесплатные часы для плавания или льготные.

Рассмотрим несколько рекомендаций, с чего начать человеку, если он решил заняться плаванием.

1. Чтобы начать плавать, сначала нужно найти бассейн поблизости. Многие тренажерные залы и общественные центры предлагают время для плавания, а также уроки водной аэробики и водного бега. Можно составить список объектов поблизости, где есть бассейн, и посетить их, чтобы узнать, какое из них подходит для конкретного образа жизни и бюджета.

2. Подготовить мышцы. Возможно, даже появится желание начать с похода в тренажерный зал, в котором можно будет проработать мышцы, прежде чем лезть в воду. Стоит попробовать выполнить такие упражнения, как подтягивания с помощью или без поддержки. Приседания и становая тяга с собственным весом или жимы над головой, составляющие половину веса тела, также являются хорошей практикой.

3. Уроки плавания. Людям, совершенно незнакомым с плаванием, могут быть полезны уроки плавания, которые могут быть индивидуальными или групповыми. На уроках можно изучить различные техники дыхания, плавания и другие полезные советы, которые помогут максимально эффективно плавать.

4. Соблюдать правила бассейна. Оказавшись в воде, обязательно необходимо соблюдать правила поведения в бассейне. Например, часто бассейн разделен на медленные, средние и быстрые участки для плавания.

Если нужно обогнать кого-то впереди, стоит делать это с левой стороны. Входя в бассейн и выходя из него, необходимо стараться избегать действий, которые могут создавать волны или иным образом мешать другим пловцам.

Стоит сказать, что плавание безопасно для большинства людей. Но, как и любая тренировка, плавание сопряжено с определенными рисками. Например, люди с кожными заболеваниями, такими как псориаз, могут получить сильное раздражение в хлорированной воде бассейна.

Рассмотрим советы по безопасности при плавании, которые помогут снизить риск купания:

1. Плавать в местах, предназначенных для плавания, таких как бассейны и участки озер и других водоемов, огражденные веревкой. По возможности плавайте в местах, находящихся под наблюдением спасателей.

2. Если плавать не под наблюдением спасателя, необходимо взять с собой напарника.

3. Новичкам в этом виде спорта, стоит подумать о том, чтобы взять уроки плавания.

4. Не стоит торопиться. Как и во всех тренировках, необходимо прислушиваться к своему телу и не доводите организм до боли в суставах.

5. Делать передышку при необходимости. Иногда излишняя тренировка могут привести к потере дыхания. Если так случилось необходимо добраться до края бассейна и дать дыханию вернуться в норму, прежде чем продолжить тренировку.

6. При плавании на открытом воздухе, для защиты кожи стоит использовать

солнцезащитный крем с SPF 15 или выше. Также советуем не купаться в период с 10:00 до 16:00, когда солнце находится выше всего в небе.

7. Не забывать пить воду, даже если не хочется пить. Необходимо пить много воды и избегать напитков, содержащих алкоголь или кофеин.

8. Дети всегда должны находиться рядом с водой под присмотром.

Таким образом, плавание отличный вид физической активности, который подходит большинству людей не зависимо от возраста и уровня физической подготовки. Плавание имеет множество преимуществ: оно полезно для ума, тела и души. Перед началом плавания лучше проконсультироваться с врачом на наличие противопоказаний к данному виду спорта.

Литература

1. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Москва : Феникс, 2016. 320 с.

2. Райки Б. Техника спортивного плавания / Б. Райки. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. - 186 с.

References

1. Kardamonova N. N. Plavanie: lechenie i sport [Swimming: treatment and sport]. Moscow, Phoenix Publ., 2016, 320 p.

2. Rayki B. Tekhnika sportivnogo plavaniya [Sports swimming technique]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2016, 186 p.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN HEALTH*****Ерохина Маргарита Андреевна****студент**Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия****Erokhina Margarita Andreevna****student**Kemerovo State University**Kemerovo, Russia****Протопопова Вера Дмитриевна****студент**Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия****Protopopova Vera Dmitrievna****student**Kemerovo State University**Kemerovo, Russia****Апарина Мария Викторовна****старший преподаватель**кафедра физической культуры и спорта**Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия****Aparina Maria Viktorovna****senior lecturer**department of physical culture and sports**Kemerovo State University**Kemerovo, Russia*

Аннотация. Улучшение здоровья человека и снижение количества болезней с помощью спорта.

Abstract. Improving human health and reducing the number of diseases through sports.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физические упражнения, дыхательный аппарат, сердечно-сосудистая система

Keywords: physical culture, health, physical exercises, breathing apparatus, cardiovascular system

В современном мире с появлением устройств, облегчающих работу (компьютеры, оборудование), физическая активность людей резко упала по сравнению с предыдущими десятилетиями. В конечном итоге это приводит к ухудшению функ-

ционирования человека, а также к различным заболеваниям. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не должна покидать ее до зрелой старости.

Упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы и связки, которые становятся сильнее и увеличивают размер мышц, гибкость, силу и скорость сокращения. Благодаря повышенной мышечной активности сердце, легкие и другие органы и системы нашего тела работают с дополнительным стрессом, что увеличивает многофункциональные возможности человека, его способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Постоянная физическая активность в первую очередь влияет на опорно-двигательный аппарат и мышцы.

Физическое здоровье можно оценивать, измерять и контролировать. Положительные критерии (меры) здоровья включают такие показатели, как качество жизни и ее ожидаемая продолжительность, физическое развитие, физическая активность, физическая подготовка, физическая работоспособность, частота пульса в состоянии покоя, артериальное давление, процентное содержание жировой ткани и т. д.

Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека, способствуют повышению общей адаптивности организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. В результате регулярных физических нагрузок увеличивается активность многих ферментов и количество капилляров в тканях мозга, функция центральной нервной системы.

Легкая физическая нагрузка увеличивает работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови, а также увеличивает защитную функцию крови.

Тяжелые физические нагрузки приводят к увеличению объема циркулирующей в организме крови. Кровоток поставляет кислород и энергию для повышенных потребностей всего тела, особенно мышц.

В результате систематических физических упражнений значительно улучшается работа дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, развивается капиллярная сеть.

Упражнения помогают увеличить жизненную емкость легких, расширить грудную клетку, увеличить гибкость межреберного хряща и подвижность диафрагмы, развить дыхательные мышцы и, таким образом, улучшить газообмен между легкими и кровью.

Хорошо проработанный дыхательный аппарат - надежный залог полноценной жизнедеятельности клеток. Недоразвитый аппарат внешнего дыхания может способствовать развитию различных болезней. Распространенные заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца, гипертония, атеросклероз, нарушение кровообращения в головном мозге, так или иначе связаны с недостаточным снабжением кислородом.

Любое заболевание сопровождается нарушением функций организма, поэтому необходимо их восстанавливать. Физические упражнения помогают ускорить процессы регенерации, насыщая кровь кислородом, что ускоряет восстановление.

Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья

приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточном поступлении кислорода, то есть движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. Эти мероприятия включают плавание, катание на лыжах, бег трусцой и езду на велосипеде.

Физическая культура - это часть общей культуры человечества. Он вобрал в себя многовековой ценный опыт подготовки людей к жизни, приобретения, развития и управления физическими и психологическими способностями, которыми он обладает по отношению к природе. Уровень развития этих способностей, а также личные знания, умения и навыки их совершенствования определяют физическую культуру личности как один из аспектов общечеловеческой культуры. Физическая культура, главная роль которой - защита и укрепление здоровья, должна стать неотъемлемой частью современной жизни.

Литература

1. Васильева О. С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры): Коллективная монография / О. С. Васильева, Л. Р. Правдина, С. Н. Литвиненко. – Ростов н/Д. : Центры валеологии вузов России, 2001. – 141 с.
2. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. - Москва : Знание, 1985. – 65 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 384 с.
4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразоват. Организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2019. - 255 с.

References

1. Vasil'eva O. S., Pravdina L. R., Litvinenko S. N. *Kniga o novoy fizkul'ture (ozdorovitel'nye vozmozhnosti fizicheskoy kul'tury)* [Book about new physical culture]. Rostov-on-Don, Tsentry valeologii vuzov Rossii, 2001, 141 p.
2. Amosov N. M., Muravov I. V. *Serditse i fizicheskie uprazhneniya* [Heart and physical exercises]. Moscow, Znanie Publ., 1985, 65 p.
3. Evseev Yu. I. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. 3th ed. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2005, 384 p.
4. Lyakh V. I. *Fizicheskaya kul'tura. 10-11 klassy : uchebnyk dlya obshcheobrazovat. Organizatsiy : bazovyy uroven'* [Physical culture. 10-11 grades: Textbook for general education. organizations: basic level]. 6th ed. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2019, 255 p.

**К ВОПРОСУ О МОДЕЛЯХ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В СТРАНАХ ЕВРОПЫ И РОССИИ**

**TO THE QUESTION OF DEVELOPMENT MODELS
OF ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEMS
IN THE COUNTRIES OF EUROPE AND RUSSIA**

Бурковская Татьяна Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

*Директор Центра непрерывного профессионального образования
и повышения квалификации*

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Burkovskaya Tatiana Valerievna

PhD., associate professor

Director of the Center for continuing professional education and professional development

Orel State University

Orel, Russia

Овсянникова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

*Начальник отдела социально-психологической поддержки
и организации медико-профилактической работы*

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Ovsyannikova Olga Aleksandrovna

PhD., associate professor

Head of the Department of social and psychological support and organization

of medical and preventive work

Orel State University

Orel, Russia

Аннотация. *Статья содержит сравнительный анализ зарубежных и российских моделей организации и развития систем дополнительного профессионального образования. Логика изложения материала построена на изучении ведущих образовательных трендов, подходов, форм организации обучения слушателей в системах дополнительного профессионального образования. Представлены выводы, на основании которых возможна разработка эффективной модели устойчивого развития системы дополнительного профессионального образования.*

Abstract. *The article contains a comparative analysis of foreign and Russian models of organization and development of systems of additional professional education. The logic of the presentation of the material is based on the study of the leading educational trends, approaches, forms of organizing training for students in the systems of additional professional education. Conclusions are presented, on the basis of which it is possible to develop an effective model of sustainable development of the system of additional professional education.*

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование, образование взрослых, европейские модели дополнительного профессионального образования.

Keywords: additional vocational education, adult education, European models of additional vocational education

Смена технологического уклада и постепенный переход общества к индустрии 4:0 выдвигает перед образовательными организациями всего мира новые запросы на подготовку квалифицированных кадров, обладающих необходимыми компетенциями. В связи с этим, правительства европейских стран, ведущие университеты и некоммерческие организации, реализующие дополнительное образование для взрослых, активно обсуждают организационные, методические и иные вопросы непрерывного образования, признавая факт интенсивной и постоянной трансформации всех сфер человеческой жизни, а также важность и необходимость приобретения взрослыми людьми новых компетенций.

С этой целью в разных странах, в зависимости от потребностей рынка труда, разрабатываются гибкие формы и виды образования. Так в международном образовательном сообществе образование взрослых делят на:

- формальное, подтвержденное дипломом или сертификатом;
- неформальное, которое не предполагает выдачи итогового документа по завершении обучения;
- спонтанное образование, к которому относят индивидуальную познавательную деятельность, сопровождающую всю жизнь человека.

В контексте статьи мы остановимся на формальном образовании и моделях его реализации в европейских странах и в России.

В целом, на протяжении последних десятилетий, страны Европы и Россия испытывают определенный кадровый дефицит, обусловленный усложняющимися управленческими задачами в трансграничных компаниях, совершенствованием сервисов и операций в малом и среднем бизнесе на фоне снижения рождаемости и, как следствие, уменьшения числа выпускников, способных занять новые высокотехнологичные рабочие места, поддержать и развить малый и средний бизнес на региональных территориях. В этих условиях страны разрабатывают собственные программы действий, планы мероприятий, Национальные проекты, Федеральные целевые программы и т.д., призванные на государственном уровне решать задачи воспроизводства кадров для современной экономики. Обратимся к анализу наиболее популярных моделей дополнительного профессионального образования европейских стран.

Модель дополнительного профессионального образования в Швейцарии называют «ученичество», которое осуществляют государственные, частные организации и учреждения, а также организации, в чьи полномочия входит трудоустройство взрослого населения. Как правило, это образовательные организации и (или) учебные центры. В реализации концепции непрерывного образования для взрослых предлагаются разнообразные курсы, которые позволяют как получить знания в какой-либо конкретной предметной области, так и рассчитаны на повышение профессиональных и личностных качеств специалистов. В изобилии на рынке представ-

лены программы языковой подготовки и IT курсы. Швейцарскую модель отличает отсутствие единого подхода к обучению взрослых, однако, ускоренное обучение могут проходить только те взрослые, которые уже имеют высшее образование или профессиональный опыт. Профессиональная подготовка (в России это профессиональное обучение) может быть организована только специализированным учебным центром или институтом.

Немецкая модель обучения взрослых, также известная как «модель обучения на предприятии», впитала в себя научные подходы таких исследователей как Х. Зиберт, Х.Титгенс, Р. Арнольд, А. Капп и др. Основным критерием результативности в немецкой модели обучения следует считать саморефлексию обучаемыми всех компонентов образовательного процесса. Важными элементами такого обучения становится создание на предприятии специальных тренировочных площадок и практическая направленность всего обучения. Ведущим центром передового опыта по программам дополнительного профессионального образования в Германии является Федеральный институт профессионального образования и обучения (BIBB).

Обратимся к анализу британской модели дополнительного профессионального образования. В ее основе лежат исследования британских андрогогов П. Джарвиса и Дж. Кидд. Авторы подчеркивают актуальность обучения взрослых исходя из опыта самих обучающихся, приобретаемого самостоятельно в процессе обучения. В предложенной ими модели обучающийся занимает активную позицию, он сам ищет и систематизирует знания, тем самым проектируя для себя индивидуальный образовательный трек. Популярны в Великобритании также и заимствованные в США «сэндвич-курсы», позволяющие совмещать учебу с работой или стажировкой за рубежом. Данные программы имеют большую ценность для компаний, нанимающих специалистов на работу, т. к. как они, как правило, запрашивают характеристику на участника такой программы и подробно изучают приобретенный им стажировочный или производственный опыт. В качестве примера подобной образовательной организации следует упомянуть Университет Ланкастер.

Не меньшей активности от участников образовательного процесса, реализуемого по программам дополнительного профессионального образования, ждут и в Шведской модели. Подробно эту модель описывает на протяжении вот уже более десяти лет Али Рашиди, который является директором международных программ Фолкуниверситета (Швеция) [1]. Так, Шведская модель дополнительного профессионального образования строится на анализе требований работодателей, которые не только влияют на запрос формирования тех или иных компетенций выпускников программ, но и на основные компоненты содержательной части подготовки, финансирующейся предприятием. Такой подход позволяет развивать востребованные рынком труда дополнительные профессиональные программы и удовлетворять потребности работодателей в необходимых компетенциях. Для обучающихся такие дополнительные образовательные программы являются бесплатными. Расходы по обучению несут предприятия и частично государство.

В Шведской модели четко прослеживается логический алгоритм взаимосвязанных и взаимозависимых шагов. Шаг первый идет от работодателя, как основной

заинтересованной стороны, к совместной работе с образовательным учреждением по разработке программы. Так формируется заявка от предприятия и образовательной организации на финансирование из государственного бюджета.

Вторым шагом является формирование управляющего (руководящего) комитета, чьи функции определены законом, и именно на нем лежит вся ответственность за ход реализации всей образовательной программы.

Шаг третий предполагает организацию обучения на рабочем месте, где обучаемый должен непосредственно продемонстрировать приобретенные навыки. Контроль за деятельностью обучаемого на предприятии осуществляет наставник, закрепленный за каждым обучающимся со стороны предприятия.

Еще одной особенностью шведской модели дополнительного профессионального образования является активная деятельность национального агентства высшего профессионального образования, которое подчиняется шведскому правительству и получает финансирование на дополнительное профессиональное образование, а также выступает в качестве координатора Европейской структуры квалификаций. В задачу агентства входит также обеспечение взаимодействия с образовательными учреждениями дополнительного профессионального образования, распределения средств между ними.

Для улучшения качества дополнительного профессионального образования, создания прозрачной системы, основанной на общих стандартах, внедрения профессиональных квалификаций и степеней, признаваемых всеми провайдерами дополнительного профессионального образования Европы, а также содействия международному обмену специалистами в 2012 году была создана Европейская ассоциация провайдеров дополнительного профессионального образования (ESEDA). Эту ассоциацию много лет возглавляет ее генеральный директор Али Рашиди. Созданию ассоциации способствовали такие факторы как:

- специфика рынка труда европейских стран, где более 90 % составляют фирмы и компании малого и среднего бизнеса, т. е. предприниматели;
- демографический кризис;
- усилившаяся мобильность из стран с низким уровнем экономики и не квалифицированным персоналом;
- несовершенства развития системы признания профессиональных квалификаций в странах Европейского Союза.

В России с 2013 года система дополнительного профессионального образования переживает те же процессы, что и в Европе. Россия и многие союзы организаций дополнительного профессионального образования сотрудничают с ESEDA в надежде выработать единые стандарты и унифицировать паспорта компетенций, сблизив рамки национальных квалификаций. Активно идет процесс цифровизации образовательных организаций, формируются все виды дополнительного образования, обсуждаются вопросы необходимости осуществления общественно-профессиональной аккредитации дополнительных профессиональных программ, внедряются стандарты компетенций Ворлдскиллс, проводятся конкурсы инновационных программ и др. Тем не менее, в России, как и в Европе, нет единого стандарта и модели развития системы дополнительного профессионального образования, при этом

требования к разработке и реализации программ закреплены на законодательном уровне.

Подводя итоги сравнительного анализа европейских моделей дополнительного профессионального образования следует отметить следующее:

1. Страны Европы и Россия придают большое значение актуальности проблем обучения взрослых и апробируют разнообразные модели и подходы к обучению взрослого населения. Пристальное внимание обращается на развитие «мягких» и «твердых» навыков, создаются современные образовательные цифровые среды для полноценного формирования профессиональных компетенций.

2. Страны Европы и Россия стремятся сохранить преемственность между высшим и средним профессиональными звеньями в образовании, при этом поднять престиж рабочих профессий посредством введения института наставников на предприятиях, стажировок на рабочих местах как отдельных фрагментов дополнительных профессиональных программ и программ повышения квалификации.

3. Опыт каждой страны уникален, в нем присутствует специфика развития организационной структуры управления образованием, экономики территории, традиций и инноваций в подходах к построению образовательного процесса, в связи с чем лучшие практики реализации моделей дополнительного профессионального образования основаны только на реальных примерах в конкретных производственных средах и с соблюдением необходимых педагогических условий.

Литература

1. Али Рашиди. Шведская модель дополнительного профессионального образования // *Дополнительное профессиональное образование в стране и мире*. 2013. № 3(3). С. 34-37.

References

1. Ali Rashidi. *Shvedskaya model' dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya [Swedish model of additional professional education]. Dopolnitel'noe professional'noe obrazovanie v strane i mire - Additional professional education in the country and the world, 2013, no. 3 (3), pp. 34-37.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 9(45) 2020**

В авторской редакции

Подписано к изданию 18.12.2020 г.
Объем 9,7 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru